# 7th Standard Physical Education by Karnataka Patyapustaka Sangha

Table of Contents

**ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರ**

# ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ

**ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮ**

ಏಳನೆ ತರಗತಿ

**ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.)**

100 ಅಡಿ ವರ್ತುಲ ರಸ್ತೆ, ಬನಶಂಕರಿ 3 ನೇ ಹಂತ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560 085.

**ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಲೈಬ್ರರಿ**

**ಮಿತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ**

ಸಿ. ಎ. ಸೈಟ್ ನಂ. ಪಿ-22, 18ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 31ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,

ಸೆಕ್ಟರ್-1, ನಿಫ್ಟ್‌ನ ಹಿಂಭಾಗ, ಹೆಚ್.ಎಸ್.ಆರ್. ಲೇಔಟ್,

ಬೆಂಗಳೂರು- 560102

+91 ಕಂಟ್ರಿ ಕೋಡ್: 80 ಸಿಟಿ ಕೋಡ್

ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 22587623/ 22587625

ಈ-ಮೇಲ್: mjbraillepress@mitrajyothi.org

ವೆಬ್ ಸೈಟ್: www.mitrajyothi.org

## ಮುನ್ನುಡಿ

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ**, ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

**ವೈ. ಟಿ. ಗುರುಮೂರ್ತಿ,** ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

## ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅನುಭೂತಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ 'ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು' ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಶಿಕ್ಷಣದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ. ಇಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದ ರಚನೆ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ, ತಾತ್ವಿಕ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಹೊತ್ತಗೆಗಳಿವೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶ್ವದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಹಾನ್ ಚೇತನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ, ರೋಗ, ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಸಮಾಜದಿಂದ ದೂರ ಸರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಜ್ಞಾನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಡಾ. ಎಲ್.ಆರ್ ವೈದ್ಯನಾಥನ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗೀರ್ ರವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧತೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ವಿಷಯಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು-2005 ಮತ್ತು K. C. F -2007 ಅನ್ವಯ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಪರಿಷ್ಕೃತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಆರನೆಯ ತರಗತಿಯಿಂದ ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿವರೆಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದೆ. ಏಳನೆಯ ತರಗತಿಯ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯದ ರಚನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದುದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪಠ್ಯವಿಷಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬೋಧನೆಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಪಠ್ಯವಿಷಯ ರಚನಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರ ಅನುಭವ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು, ಅನಿಸಿಕೆಗಳೊಡನೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೂ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದ ಸಂಯೋಜಕರಿಗೂ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಂದನೆಗಳೊಡನೆ,

ಪ್ರೊ ಬಿ. ಎನ್. ಶಂಕರ ನಾರಾಯಣ, ಅಧ್ಯಕ್ಷರು.

## ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

**ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:** ಪ್ರೊ. ಬಿ.ಎನ್. ಶಂಕರನಾರಾಯಣ, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ.

**ಸದಸ್ಯರು:** ಶ್ರೀ ಎನ್. ಎಫ್. ಚಕ್ರಸಾಲಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಅರಳೀಕಟ್ಟಿ ಬೆಳಗಾವಿ ತಾಲೂಕು/ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎ. ಜನಾರ್ಧನ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬಿಜ್ಜುವಾರ, ದೇವನಹಳ್ಳಿತಾಲ್ಲೂಕು ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ಡಿ. ಪ್ರಮೀಳ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಮಾದರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ನಾಯಂಡಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಜಿಲ್ಲೆ ವಲಯ- 2.

ಶ್ರೀ ಎ. ಆರ್. ಯೋಗಾನಂದ ಮೂರ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಕಾರಿ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು (ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ವಿಭಾಗ) ಕನ್ನಲಿ, ಮಂಡ್ಯ ತಾಲ್ಲೂಕು/ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ವೆಂಕಟರಾಜು, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಸಂಘ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಕಾವಲು ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಬೆಂಗಳೂರು-91

**ಪರಿಶೀಲಕರು:** ಶ್ರೀ ಆರ್. ಎಮ್. ಬಡಿಗೇರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಹವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಳಗಾವಿ.

**ಕಲಾವಿದರು:** ಶ್ರೀ ಸಂಜಯ ಡಿ. ಶೆಟ್ಟಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶ್ರೀವಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಚಿತ್ರಾಪುರ, ಭಟ್ಕಳ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

**ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿ ಸದಸ್ಯರು:** ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು-56

ಶ್ರೀ ಎಂ. ವಿ. ರಾಮಕೃಷ್ಣಯ್ಯ, ನಿವೃತ್ತ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಜಿಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಬೇತಿ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ.

**ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು:** ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು-85

**ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ:** ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ. ನಾಗಮಣಿ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬನಶಂಕರಿ 3ನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು:** ಎಸ್. ಭಾರತಿ ಹೆಬ್ಬಳಲು, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಕುರಿತು

ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರೂ ಅರ್ಥಸಚಿವರೂ ಆಗಿರುವ ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯನವರು ತಮ್ಮ 2014-15 ರ ಬಜೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದರು. ತಜ್ಞರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮೂಲ ಆಶಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು: "ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯ, ನೈತಿಕಮೌಲ್ಯಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿಕಸನ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ವೈಚಾರಿಕ ಮನೋಭಾವ, ಜಾತ್ಯತೀತತೆ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಬದ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ತಜ್ಞರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ಪುನರ್ ರಚಿಸಲಾಗುವುದು" ಇದು ಬಜೆಟ್ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ ಆಶಯ.

ಆನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಾಗಿ 27 ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ದಿನಾಂಕ: 24.11.2014 ರಂದು ಆದೇಶಹೊರಡಿಸಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ವಿಷಯವಾರು ಮತ್ತು ತರಗತಿವಾರು ಮಾನದಂಡಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಚಿತವಾದವು. ವಿವಿಧ ಪಠ್ಯವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು ಈ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಲಿಖಿತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಆಕ್ಷೇಪಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ ಹೊಣೆಹೊತ್ತ ಈ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯವಸ್ತುವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ನಂತರ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು 24.11.2014ರ ಆದೇಶದಲ್ಲೇ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆನಂತರ 19.09.2015 ರಂದು ಹೊಸ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪುನರ್ ರಚಿಸುವ' ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸಮಗ್ರ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗೊಂಡ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು 2016-17 ರ ಬದಲು 2017-18 ನೇ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ಇದೇ ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಂಘಟನೆಗಳೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾಹಿತಿದೋಷ, ಆಶಯದೋಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರಿಗೆ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸಮಿತಿಗಳಾಚೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಸಂಘಗಳ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಕಳಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ವಿಷಯಪರಿವೀಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಡಯಟ್ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಅಭಿಮತಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ, ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಆನಂತರ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆ ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಬಂಧಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಅರಿವಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಕಡೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ (ಎನ್. ಸಿ. ಇ. ಆರ್. ಟಿ) ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೌಲನಿಕವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ಮತ್ತು ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಜ್ಞರ ಮೂರು ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸಮಿತಿಗಳು ನೀಡಿದ ತೌಲನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇಂದ್ರೀಯ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಂಧ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಜೊತೆ ನಮ್ಮ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟನೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿರುವುದು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯೇ ಹೊರತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸಮಗ್ರ ರಚನೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ರಚಿತವಾಗಿರುವ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡಿಲ್ಲ. ಲಿಂಗತ್ವ ಸಮಾನತೆ, ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಗ್ರತೆ, ಸಮಾನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಮರಸ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಹೀಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸುವಾಗ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಚೌಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಬಯಸುತ್ತೇನೆ: ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂವಿಧಾನದ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಿತಿಗಳು ಮಾಡಿದ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ವಿಷಯವಾರು ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡೆದು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ 27 ಸಮಿತಿಗಳ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹಾಗೂ ಉನ್ನತ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸಮಸ್ತರನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸಮಿತಿಗಳ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾಗಿ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ದುಡಿದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೂ ನೆನೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸರ್ವ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

**ನರಸಿಂಹಯ್ಯ,** ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು-85

**ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ,** ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿ,

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ.), ಬೆಂಗಳೂರು-85

## ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಸಮಿತಿಯ ವಿವರ

**ಸರ್ವಾಧ್ಯಕ್ಷರು:** ಪ್ರೊ. ಬರಗೂರು ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ, ರಾಜ್ಯ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ (ರಿ), ಬೆಂಗಳೂರು

**ಪರಿಷ್ಕರಣಾ ಸಮಿತಿ:**

**ಅಧ್ಯಕ್ಷರು:** ಡಾ. ಗಜಾನನಪ್ರಭು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರ ಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

**ಸದಸ್ಯರು:** ಶ್ರೀ ರೋಹನ್ ಡಿ'ಕಾಸ್ಟ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು, ಹೊಳೆ ಹೊನ್ನೂರು

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಶೆಟ್ಟಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಕ್ಕಂದೂರು, ಮಡಿಕೇರಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ಕೆ. ಕಿಟ್ಟಣ್ಣ ರೈ, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ, ಅವನಿ ಹೌಸ್, ಪೆರಬೆ ಗ್ರಾಮ, ಪುತ್ತೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು, ಮಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಂ. ಕೆ ಸುಶೀಲ, ಸರ್ಕಾರಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಬಂಗಾರಪ್ಪ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ-1

ಶ್ರೀ ಜಿ. ವೆಂಕಟರಾಜು, ನಿವೃತ್ತ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ನಿಸರ್ಗ, 317, ವಿಶ್ವನೀಡಂ ಅಂಚೆ, ವಿನಾಯಕ ಶಾಲೆ ರಸ್ತೆ, ಅಂಜನಾನಗರ, ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಕಲಾವಿದರು:**

ಶ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯಸ್ವಾಮಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾವಿದರು ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸಗಾರರು, ನಂ. 31, 7 ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ನಾಗದೇವನ ಹಳ್ಳಿ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ ಅಂಚೆ, ಕೆಂಗೇರಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

**ಉನ್ನತ ಪರಿಷ್ಕರಣ ಪರಿಶೀಲನಾ ಸಮಿತಿ:**

ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸು, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಜ್ಞಾನಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ. ಎಮ್ ಎಸ್ ಗಂಗರಾಜಯ್ಯ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧಗಂಗಾ ಮಠ, ತುಮಕೂರು

ಡಾ. ಎಮ್ ಜಿ ತಿಮ್ಮಪೂರ್, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಶ್ರೀ ನಾಡಿಗೇರ್ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಮರಾಠ ಕಾಲೊನಿ, ಧಾರವಾಡ

**ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಾಧಿಕಾರಿಗಳು:** ಎಸ್. ಭಾರತಿ ಹೆಬ್ಬಳಲು, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

## ಪರಿವಿಡಿ

**ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಭಾಗ**

| **ಭಾಗ** | **ಪಾಠ** | **ಶೀರ್ಷಿಕೆ** |
|---|---|---|
| **I** | | **ಗುಂಪು ಆಟಗಳು** |
| | 1 | ಕಬಡ್ಡಿ |
| | 2 | ಖೋ-ಖೋ |
| | 3 | ಫುಟ್ ಬಾಲ್ |
| **II** | | **ಮೇಲಾಟಗಳು** |
| | 4 | ರಿಲೇ ಓಟ |
| | 5 | ಗುಂಡು ಎಸೆತ |
| **III** | | **ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು** |
| | 6 | ಹಿಂದಿ ಲೆಝಿಮ್ |
| **IV** | | **ಯೋಗ** |
| | 7 | ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ |
| | 8 | ಯೋಗಾಸನಗಳು |
| | 9 | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳು |
| **V** | 10 | **ಪದಕವಾಯತು** |
| | 11 | ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳು |
| | 12 | ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ |

**ಪರಿವಿಡಿ**

**ತಾತ್ವಿಕ ವಿಭಾಗ**

| ಭಾಗ | ಪಾಠ | ಶೀರ್ಷಿಕೆ |
|---|---|---|
| I | 1 | ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು |
| II | | **ಗುಂಪು ಆಟಗಳು** |
| | 2 | ಕಬಡ್ಡಿ |
| | 3 | ಖೋ-ಖೋ |
| | 4 | ಫುಟ್ ಬಾಲ್ |
| III | | **ಮೇಲಾಟಗಳು** |
| | 5 | ರಿಲೇ ಓಟ |
| | 6 | ಗುಂಡು ಎಸೆತ |
| IV | | **ಯೋಗ** |
| | 7 | ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ |
| V | | **ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ** |
| | 8 | ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ |
| | 9 | ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು |
| | 10 | ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ |
| | 11 | ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು |
| | 12 | ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ |
| VI | | ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ |
| | 13 | ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು |
| | 14 | ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ |

## ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಭಾಗ ಪಾಠ-1 ಗುಂಪು ಆಟಗಳು




### ಕಬಡ್ಡಿ

ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆಯು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ದಾಳಿ, ಕ್ಯಾಂಟ್, ಪ್ರವೇಶ, ದಾಳಿಗಾರನ ಚಲನೆ, ಪಾದ ಚಲನೆ. ಲೀಡಿಂಗ್‌ಪುಟ್, ರೈಡ್ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಾದ ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿತ, ಆ್ಯಂಕಲ್ ಹಿಡಿತ, ಮಂಡಿಹಿಡಿತ. ತೊಡೆಹಿಡಿತ, ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. **ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:**

ತಳ್ಳುವುದು, (ಪುಶ್ಶಿಂಗ್ ತಂತ್ರಗಳು) ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ.ಈಗ ನಾವು ಕಲಿಯುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

2. **ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:**

ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್, ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ರೈಡ್, ಸರಪಳಿಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು, ತಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ.

3. **ಪ್ರತಿತಂತ್ರಗಳು:**

ಕಬಡ್ಡಿ ಅಂಕಣದ ಸುತ್ತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ, ನೆಗೆಯುತ್ತ್ತ, ಕುಣಿಯುತ್ತ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶಫಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ರೈಡ್ ಮಾಡುತ್ತ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಹಾಗೂ ಜೋಡಣೆಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.



**ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ:**

"ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೇಶದ ಆಸ್ತಿ"

## I. ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು

### A. ಸ್ಕೂಪಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟಚ್:

ಇದು ದಾಳಿಗಾರನು ತನ್ನ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರನ್ನು ದೂರದಿಂದಲೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದು ದಾಳಿಗಾರರ ಮೆಚ್ಚಿನ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪಾದ ಚಲನೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ದೇಹ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚುವ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.



### B. ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ರೈಡಿಂಗ್:

ಇಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರನು ತನ್ನ ಅಂಕಣದಿಂದ ಕ್ಯಾಂಟನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಆಟ ಆಡುವನು. (ಶೆಫಲಿಂಗ್ ಲೆಗ್ಗನ್ನು ಹಿಂದೆಮುಂದೆ

ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಕ್ಯಾಂಟನ್ನು ಬಿಡದೇ, ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.) ಇಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರತಿ ಆಟಗಾರನನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

**C. ಸರಪಳಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು:**

ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಸರಪಳಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (ಕೈಪೋಣಿಸಿಕೊಂಡು) ರೈಡರ್‌ನ್ನು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೇಧಿಸಲಾಗದಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಸರಪಳಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ನುಸುಳುವುದು.



ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆಂದು ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ತಂತ್ರ ಇದೆ. ಚಂಗನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾರಿ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯತ್ತ ಎರಗಬಹುದು. ರೈಡರ್ ಈ ರೀತಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಾಳಿಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ.

**(D) ತಳ್ಳುವಿಕೆ ಪ್ರತಿತಂತ್ರ:**

ಈ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಗಾರನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪ್ರತಿತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

**II. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು:-**

(a) ಪುಶ್ಶಿಂಗ್ (ತಳ್ಳುವುದು)
(b) ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆ
(c) ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ

**(a) ಪುಶ್ಶಿಂಗ್ (ತಳ್ಳುವುದು):**

ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದು, ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟದ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟದ ತಂತ್ರವೇ ಆಗಿದೆ. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



1. ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯಬೇಕು.
2. ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.
3. ದಾಳಿಗಾರ ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ತನ್ನ ಅಂಕಣದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

**(b) ತಂತ್ರಗಳು:**

ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಶಕ್ತಿ, ಯುಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ,

(1) ದಾಳಿಗಾರನ ತಂತ್ರ
(2) ಪ್ರತಿದಾಳಿಗಾರನ ತಂತ್ರ

**(a) ದಾಳಿಗಾರನ ತಂತ್ರ:**

1. ಎದುರಾಳಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ಊಹಿಸುವಿಕೆ.
2. ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

3. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.

**(b) ಪ್ರತಿದಾಳಿಗಾರನ ತಂತ್ರ:**

1. ದಾಳಿಗಾರನ ಪಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆಪ್ರತಿತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿತಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

2. ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ದಾಳಿಗಾರನ ಚಾಕ ಚಾಕ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ (ಕೈಕಾಲು, ತೊಡೆ ಹಿಡಿಯಲು) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

3. ಚೈನ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೈಡರ್ನ ಚಲನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.

**(c) ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತ:**

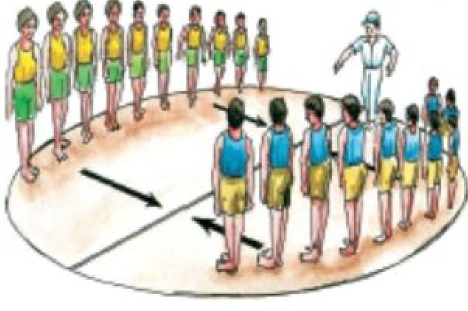
ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತದೊಂದಿಗೆ ದಾಳಿಕಾರನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಲು ಈ ಕೌಶಲ್ಯ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ದಾಳಿಗಾರ ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಆಟಗಾರನ ಕಡೆಗೆ ನುಗ್ಗಿದಾಗ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಾರರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ದಾಳಿಕಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. 2-3-2 ರ ಹಾಗೂ 2-2-2-1 ರ ವಿಧಾನದಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಧ್ಯಗೆರೆ ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಸರಪಳಿ ಹಿಡಿತದೊಂದಿಗೆ ತಡೆಯುವುದು.

**ಕೆಲವು ಪೂರಕ ಆಟಗಳು**

ಅನೇಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು, ತಂತ್ರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿತಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಲು ಕೆಲವು ಪೂರಕ ಆಟಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**I. ಸರ್ಕಲ್ ಕಬಡ್ಡಿ:**

ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ. ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎರಡು ತಂಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಎದುರಾಳಿಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ದಾಳಿಗಾರನಾಗಿ ತೆರಳಿ ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದಾಳಿಗಾರ ಯಾವ ಪ್ರತಿದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನು ಮಾತ್ರ ದಾಳಿಗಾರನನ್ನು ತನ್ನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

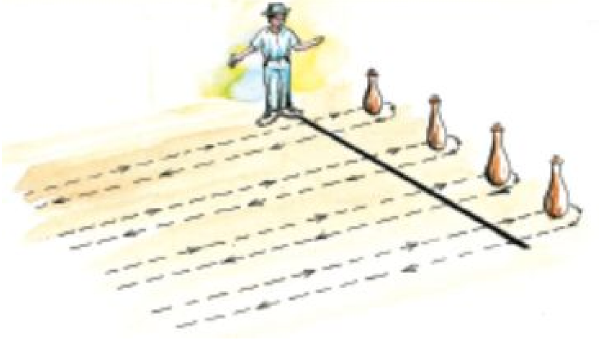


**ನಿಯಮಗಳು:-**

1. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಆಟಗಾರರು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
2. ಸಮಯ ಮತ್ತು ಲೋನಾ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಆಟ ಆಡಿಸಬಹುದು.
3. ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು "ಕ್ಯಾಂಟ್‌ಗೆರೆ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಯಾವ ತಂಡವು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನುಗಳಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ.

**II. ಬ್ಯಾಕ್ವರ್ಡ್ ರನ್‌ರಿಲೇ ಕಬಡ್ಡಿ:**

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಎರಡು/ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪು ಮಾಡಿ, ಆಜ್ಞೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳ ಮುಂದಿನ ಆಟಗಾರರು ಕಬಡ್ಡಿ, ಕಬಡ್ಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಕ್ಲಬ್ (ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು)ವನ್ನು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಓಡಿ ಬರಬೇಕು. ನಂತರ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ ತಾನು ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚಪ್ಪಾಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡವನು ಮೊದಲನೆಯವನು ಯಾವ ರೀತಿ ಆಡಿರುತ್ತಾನೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರು ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಯಾವ ತಂಡವು ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮುಗಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸಿದಂತೆ.



**ನಿಯಮಗಳು:**

ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನವನು ಬಂದು ಚಪ್ಪಾಳೆ ಕೊಡುವವರೆಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಸರದಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಾರದು.

ತನ್ನ ಸರದಿ ಮುಗಿದ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಆಟದ ಮೈದಾನದಲ್ಲಿ 25 ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗೆರೆಗಳು ಇರಬೇಕು.

**ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ:**

'ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಬ್ಯಾರೋ' ಇವರ ಪ್ರಕಾರ "ಕ್ರೀಡೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನೃತ್ಯ, ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷಣ"

## ಪಾಠ-2 ಖೋ-ಖೋ

### ಪೀಠಿಕೆ:

ಈ ಆಟವು ಎಲ್ಲಾ ಆಟಗಳಿಗೆ ಪೂರಕ ಆಟವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಖೋ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ಈಗ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

### 1. ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್)

1. ಮೂರನೆಯ ಚೌಕದಿಂದ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು.
   a. ಮುಟ್ಟುವವನ ಕೌಶಲ್ಯ
   b. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನ ಕೌಶಲ್ಯ (ರನ್ನಿಂಗ್/ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್)
2. ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. (ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್)
   a. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು (ಹೀಲ್ ಟಚ್)
   b. ಭುಜ ತಟ್ಟುವುದು (ಶೋಲ್ಡರ್ ಟಚ್)
   c. ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ ( ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಡಿಫೆನ್ಸ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್)
3. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣ. (ಸರ್ಪ್ರೈಸ್ ಅಟಾಕ್)
4. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವುದು (ಪೋಲ್ ಡೈವ್)
   a. ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.
   b. ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.
6. ಪೋಲ್ ಡೈವ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
7. ಜಡ್‌ಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಖೋ (ಜಡ್ಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಖೋ)

**I. ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು (ಚೇಸಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್):**

**1) ಮೂರನೆಯ ಚೌಕದಿಂದ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ನುಗ್ಗುವುದು:-**

**(a) ಮುಟ್ಟುವವನ ಕೌಶಲ್ಯ:-**

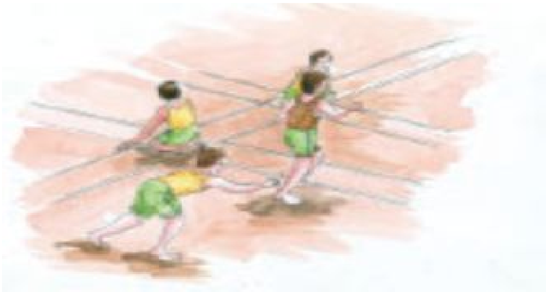
ಖೋ ಪಡೆದ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಗಾರ (ಅಟ್ಯಾಕರ್) ವೇಗವಾಗಿ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನನ್ನು (ಆಕ್ಟಿವ್ ಡಾಡ್ಜರ್) ಹಿಡಿಯಲು ವೇಗವಾಗಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯಿಂದ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಗೆರೆ ಕಡೆಗೆ ಇರುವ ತನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಓಡುವನು.

**(b) ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನ ಕೌಶಲ್ಯ (ರಕ್ಷಣಾ ಕೌಶಲ್ಯ):**

ಖೋ ಪಡೆದ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರ ನೇರವಾಗಿ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ದಾಳಿಮಾಡಿದಾಗ, ಸಕ್ರಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನು ಮೊದಲನೆಯ ಚೌಕ ಮತ್ತು ಕಂಬದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದು ದಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನು ಎರಡನೆಯ ಚೌಕದ ದಾಳಿಕಾರನಿಗೆ ಖೋ ನೀಡಿದಾಗ ಸಕ್ರಿಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು ಮೊದಲ ಚೌಕ ಮತ್ತು ಕಂಬದ ನಡುವೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದೆ ದಾಳಿಕಾರನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕಂಬದ ಬಳಿ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವನು.

## 2. ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುವುದು:

ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್.



**(a) ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು (ಹೀಲ್ ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್):**

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವಾಗ ದಾಳಿಕಾರನು ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಭಾಗಿಸುತ್ತಾ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಕೈಯಿಂದ ಆತನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು. ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟುವಾಗ ಆತನ ದೇಹ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ್ದು, ಕಾಲುಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**(b) ಭುಜ ಮುಟ್ಟುವುದು (ಶೋಲ್ಡರ್ ಟಚ್ಚಿಂಗ್):**

ಸಕ್ರಿಯ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬದಿಯ ಕಡೆಗೆ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರ ತನ್ನ ಸಮೀಪದ ಕೈಯನ್ನು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನ ಭುಜದ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು.

**(c) ಟ್ರ್ಯಾಪಿಂಗ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯ:**

ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನು ಟ್ರ್ಯಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಕಪಟೋಪಾಯದಿಂದ (ಫೇಕಿಂಗ್) ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರನು ಓಡುವಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜಿಗಿದು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಂದು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### 3. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣ (ಸರ್ಪ್ರೈಸ್ ಅಟಾಕ್):

ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರ ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನ ಕಡೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಬೇರೆಡೆಗೆ ಗಮನವಿಟ್ಟಲ್ಲಿ, ದಾಳಿಕಾರನು ನೇರವಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಅಂತಹ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಮಾಡುವುದು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಅಕ್ರಮಣ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

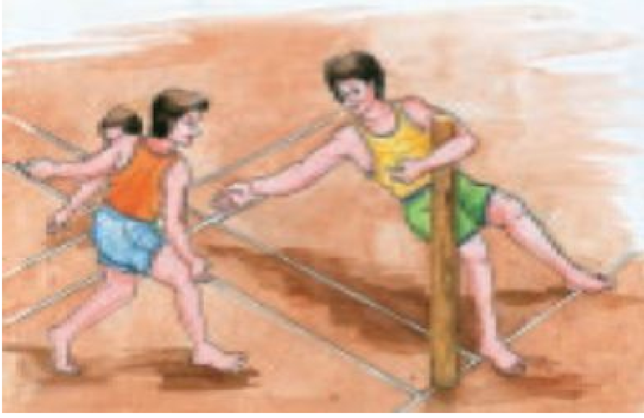
ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ಪೂರ್ವನಿಯೋಜಿತವಾಗಿರದೆ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### 4. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಆಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ ತನ್ನ ಗಮನವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನ ಕಡೆಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಕಸ್ಮಿಕ ದಾಳಿ ನಡೆಸಲು ಮುಂದಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## 5. ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವುದು (ಪೋಲ್ ಡೈವ್):

ಸಕ್ರಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ ಕಂಬವನ್ನು ತಿರುಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಬವನ್ನು ಅತಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಗೆ ಸಮೀಪವಿದ್ದಾಗ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನು ಕಂಬದ ಆಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಕೌಶಲ್ಯವೇ ಪೋಲ್ ಡೈವ್.



**ಪೋಲ್ ಡೈವ್‌ನ ವಿಧಗಳು:**

**a) ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: (ಡಿಸ್ಟಲ್ ಮೆತೆಡ್ ಆಫ್ ಪೋಲ್ ಡೈವಿಂಗ್):** ಎಂಟನೆಯ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಖೋ ಪಡೆದ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರ ಪೋಲ್‌ಡೈವ್ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಕಾಲನ್ನು ಮೊದಲು (ಹೆಜ್ಜೆ) ಇಟ್ಟು ನಂತರ ಎರಡನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕಂಬದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಮಧ್ಯೆಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯದೇ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಬಲಗಡೆಗೆ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಬಲತೊಡೆಯಿಂದ ಕಂಬದ ಆಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕಂಬದ ಹೊರಗೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯ ಆಚೆಗೆ ಇರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಕೈ ಬೀಸುವನು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಎಡತೊಡೆಯಿಂದ ಕಂಬದ ಆಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯ ಆಚೆಗೆ ಇರುವ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಬೀಸುವನು.

**b) ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಂದ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: (ಪ್ರೋಕ್ಸಿಮಲ್ ಮೆತೆಡ್ ಆಫ್ ಪೋಲ್ ಡೈವ್):** ಎಂಟನೆಯ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಖೋ ಪಡೆದ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನು ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡಲು ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಇರುವ ಸಮೀಪದ

ಕಾಲನ್ನು, ಮೊದಲು ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎರಡನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಮೂರನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಕಂಬದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿಯದೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಲಗಡೆ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವುದು. (ಕಂಬದ ಆಧಾರವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಡಿಸ್ಟಲ್ ವಿಧಾನದ ಪೋಲ್ ಡೈವ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಕೌಶಲ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವನು.)

### 6. ಪೋಲ್ ಡೈವ್‌ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು:

ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ ಕಂಬವನ್ನು ನೂಕುತ್ತಾ, ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಷ್ಟು ಕಂಬದಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿದು ಎಂಟನೆಯ ಚೌಕದ ಆಟಗಾರನ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಚಲಿಸುವನು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡಿದ ದಾಳಿಕಾರ ಕಂಬವನ್ನು ಸುತ್ತದೇ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಹಿಂದೆ ಬಂದಲ್ಲಿ, ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ ಎಂಟನೆಯ ಆಟಗಾರನ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕಂಬದ ಕಡೆಗೆ ಮರಳಿ ಬರುವನು.

### 7. ಜಡ್ಜ್‌-ಮೆಂಟ್ ಖೋ:

ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಎಂಟನೆಯ ಚೌಕದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ದಾಳಿಕಾರನು ಕಂಬದ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಾಗ ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರನು ತನ್ನ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡುವ ಹಾಗೆ ಫೇಕ್ ಮಾಡುವನು. ತದನಂತರ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಜಡ್ಜ್ ಖೋ ಮಾಡುವನು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಬೇಗ ಔಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನು ಕಂಬದ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡಲು ಆಕ್ಟೀವ್ ಚೇಸರನು ಎಂಟನೆಯ ಚೌಕದ ಚೇಸರನಿಗೆ ಫೇಕ್ ಮಾಡಿ ಖೋ ಕೊಡುವ ರೀತಿ ನಟಿಸಿ ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಕ್ಟೀವ್ ಛೇಸರ್‌ನ್ನು ಫೇಕ್ ಮಾಡಿ ಛೇಸರ್‌ನಿಗೆ ಖೋ ಕೊಡಬಹುದು.



## ಆಟದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿದ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ:

ಮೂರನೆಯ ಖೋ ನಿಂದ ಕಂಬದ ಮಧ್ಯೆಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು, ಟ್ಯಾಪಿಂಗ್, ಫೇಕಿಂಗ್, ಸಡನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್, ಪೋಲ್ ಡೈವ್, ಮೂರು ಮತ್ತು ಆರನೆಯ ಖೋ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಮೂಲಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು.

**ವಾರ್ಮಿಂಗ್ ಅಪ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:**

ುವುದು. (ರನ್ನಿಂಗ್ ಆನ್ ದ ಸ್ಪಾಟ್)

ಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಕಂಬದವರೆಗೆ ಇರುವ ಎಲ್ಲಾ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಓಡುತ್ತಿರುವುದು.

ಧಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪೋಲ್ ಡೈವ್ ಮತ್ತು ಪೋಲ್ ಟರ್ನಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ
ು.

ಲಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ, ಸೈಡ್‌ವೇಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು.

ು ವೇಗವಾಗಿ ಏರಿ ಇಳಿಯುವುದು. (ಸ್ಟೆಪ್‌ಆಪ್ ಮಾಡುವುದು)

**ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:**

1. ಸಕ್ರಿಯ ದಾಳಿಕಾರ- ಚೇಸರ್
2. ಸಕ್ರಿಯ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರ- ಡಾಡ್ಜರ್
3. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಲೇಪಿಸಿದ ಮರದ ಕಂಬಗಳನ್ನೇ ಪೋಲ್‌ಗಳನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

4. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ- 1. ಪ್ಯಾರಲಲ್ ಟೋ ಮೆಥಡ್

   2. ಬುಲೆಟ್ ಟೋ ಮೆಥಡ್

**ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:** 1. ಚೇಸರನು ಡಾಡ್ಜರ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬಂದಾಗ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ತುಳಿದು ಔಟ್‌ಮಾಡಬಹುದೇ? ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

1. ಚೇಸರನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಟಗಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬಂದಾಗ ಅವನ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವವನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳಬಹುದೇ? ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
2. ಮೊದಲ ಮೂರು ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಔಟಾದ ನಂತರ ಪುನಃ ಮೂರು ಆಟಗಾರರು ಎಷ್ಟು ಖೋ ಕೊಡುವುದರ ಒಳಗೆ ಅಂಕಣ ಸೇರಬೇಕು ಚರ್ಚಿಸಿ.

## ಪಾಠ-3 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್




### ಪೀಠಿಕೆ:

ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವು, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಆಡುವ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿದೆ. ಕಾಲ್ಚಳಕ, ವೇಗದ ಓಟ, ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಡುವ ಆಟವಾಗಿದೆ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ, ದಿ ಚಿಪ್, ಒದೆತ, ಹೆಡ್ಡಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

### 1) ದಿ ಚಿಪ್ (ಅಲ್ಪಾಂತರ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಂತರ):

**a) ಅಲ್ಪಾಂತರ:**

1. ಚೆಂಡಿನ ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 2-3 ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಓಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು 9-10 ಇಂಚು ಹಿಂದೆ ಇಡಬೇಕು.
3. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ. ದೇಹವನ್ನು ಬಲಬದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
4. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಬದಿಗೆ ತಂದು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.
5. ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

6. ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಚೆಂಡಿನ ಕೆಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒದೆಯಬೇಕು.



**b) ದೀರ್ಘಾಂತರ:**

1. ಚೆಂಡಿನ ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಸುಮಾರು 2-3 ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಓಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು 9-10 ಇಂಚು ಹಿಂದೆ ಇಡಬೇಕು.
3. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಿಸಬೇಕು.
4. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.
5. ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಲ ಮೊಣಕಾಲು ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
6. ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂಭಾಗವು ಚೆಂಡಿನ ಸುಮಾರು 1/3 ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತೆ ಒದೆಯಬೇಕು.
7. ಚೆಂಡಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವಾಗ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

8. ಚೆಂಡನ್ನು ಒದ್ದಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಚಾಚಬೇಕು.



## 2) ಎದೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು:

1. ಚೆಂಡಿನ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು.
2. ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯಿಂದ ತಡೆಯುವುದು.
3. ಚೆಂಡನ್ನು ಎದೆಯಿಂದ ಜಾರಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಬೀಳಿಸಬೇಕು.
4. ಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಿದ್ದ ಚೆಂಡನ್ನು ತನ್ನ ಸಹ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡುವುದು.



### 3) ವ್ಹಾಲಿ ಮತ್ತು ಹಾಫ್‌ವ್ಹಾಲಿ ಒದೆತ:

**ವ್ಹಾಲಿ:** ಪುಟಿದೇಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಚೆಂಡನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಒದೆಯುವುದು.

**ಹಾಫ್‌ವ್ಹಾಲಿ:**

ಪುಟಿದೆದ್ದ ಚೆಂಡನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಒದೆಯುವುದು.

1. ಚೆಂಡು ಮೇಲಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
2. ಬಲತೊಡೆಯನ್ನು ಸೊಂಟದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
3. ಬಲಗಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾದವನ್ನು ನೆಲದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.
4. ಚೆಂಡು ನೆಲದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮುನ್ನವೇ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಜೋರಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒದೆಯಬೇಕು.
5. ಚೆಂಡು ಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



4) ಹೆಡ್ಡಿಂಗ್:

1. ಚೆಂಡು ಬರುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.
2. ಜಿಗಿದು ಹಣೆಯಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
3. ಚೆಂಡನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಜೋರಾಗಿ ತಳ್ಳಬೇಕು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ**:

ಚೆಂಡನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಶಾರ್ಟ್‌ಪಾಸ್, ಲಾಂಗ್‌ಪಾಸ್, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಚೆಂಡನ್ನು ದೂಡುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು. ಕಲಿತ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.



## ಮೇಲಾಟಗಳು ಪಾಠ-4 ರಿಲೇ ಓಟ




### ಪೀಠಿಕೆ:

ರಿಲೇ ಓಟವು ಮೇಲಾಟದ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಒಂದು ತಂಡದ ಓಟವಾಗಿದೆ. ಈ ಓಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಧಾನ, ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಲಿಯೋಣ.

**ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ:**

1) **ವಿಶುಯೆಲ್ ವಿಧಾನ**:- ಒಳಬರುವ ಓಟಗಾರನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಟನ್ ಅನ್ನು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಓಟಗಾರನು ನೋಡಿ ತನ್ನ ಕೈಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. (ವಿಶುಯಲ್ ಪದ್ಧತಿ)

4x400 ಮೀ. ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ವಿಶುಯೆಲ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



2) **ನಾನ್-ವಿಶುಯೆಲ್ ವಿಧಾನ**:- ಒಳಬರುವ ಓಟಗಾರನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಟನ್ ಅನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವ ಓಟಗಾರನು ನೋಡದೇ ತನ್ನ ಕೈಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. (ನೋನ್ ವಿಶುಯಲ್ ಪದ್ಧತಿ) 4x100 ಮೀ. ರಿಲೇಯಲ್ಲಿ ನಾನ್ ವಿಶುಯೆಲ್ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



**ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರದ ವಿಧಾನಗಳು:-**

**1) ಅಪ್‌ವರ್ಡ್ ಪಾಸ್ ತಂತ್ರ**

ಈ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ.





## ರಿಲೇ ಓಟದ ಕಲಿಕೆಯ ಹಂತಗಳು

ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸಬರಿಗೆ ರಿಲೇ ಪಂಧ್ಯದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದೊಡನೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳು ರಿಲೇ ಓಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಬೆಳಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸರಿಯಾದ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರ**



**ತಪ್ಪು ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರ**



## ಚಟುವಟಿಕೆ:

**a. ಒಬ್ಬರನೊಬ್ಬರು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು**

1. ಒಬ್ಬರನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಓಡಿ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುವುದು.
2. ಇದರಿಂದ ಓಟಗಾರನ ನಿಂತ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.
3. ಹಿಂದಿನ ಓಟಗಾರ ಚೆಕ್‌ಮಾರ್ಕ್ ತಲುಪಿದೊಡನೆಯೆ ಮುಂದಿನ ಓಟಗಾರ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಬಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಮುಂದಿನ ಓಟಗಾರ ಮುಂದೆ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಬಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿಂದೆ ನೋಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು.
5. ಇಬ್ಬರು ಓಟಗಾರರು ಉತ್ತಮ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಓಡುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾಟನ್, ಬದಲಾವಣೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**ಆ. ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ:**

1. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ, ಓಟಗಾರರು ಬ್ಯಾಟನ್ ಅನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.
2. ಮೊದಲು ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.
3. ನಂತರ ನಡಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ, ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.
4. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಲಿತ ನಂತರ ವೇಗದಿಂದ ಓಡುತ್ತಾ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
5. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

## ಪಾಠ-5 ಗುಂಡು ಎಸೆತ




### ಪೀಠಿಕೆ:

ಸಕಲ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಬಹಳ ಆಶಾವಾದಿ. ಹಲವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಸುಂದರನಾಗಿರಬೇಕು, ಶಕ್ತಿಯುತನಾಗಿರಬೇಕು, ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನನ್ನನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಗುರುತಿಸಿ ಗೌರವಿಸಬೇಕು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ ಅವರ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಕ್ಕಿದಂತೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಮೇಲಾಟಗಳು (Athletics). ಇಲ್ಲಿ ಓಟಗಳು, ನೆಗೆತಗಳು ಮತ್ತು ಎಸೆತಗಳು ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳು ಇವೆ. ನಾವು ಈಗ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ಗುಂಡು ಎಸೆತ (Shot Put)

ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುವಿನ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದು ಎಸೆತಗಳಲ್ಲಿ. ಭುಜಬಲದ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಎಸೆತದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಎಸೆತದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು 'ಸ್ಫೋಟಕ ಬಲ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ನಂತರದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿನ ಮುಂಭಾಗದ ಒಳ ಅಂಚಿಗೆ ಭಧ್ರವಾಗಿ ನಿಂತು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ 'V' ಆಕಾರದ ಗುರುತಿನೊಳಗೆ ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ 'ಪೆರ್ರಿ-ಓ- ಬ್ರಿಯಾನ್' ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಲಾಗಿತ್ತಿದೆ. ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದವ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದ ಪೆರ್ರಿ ಓ ಬ್ರಿಯಾನ್. ಅವನ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಈ ಎಸೆತ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಶೈಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು

ಎಸೆತಗಾರನು ವಿವಿಧ ಕೌಶಲ್ಯ (ಸ್ಕಿಲ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಕಲಿತು, ಎಸೆತದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ನಿಪುಣತೆ- ಸರಿಕ್ರಮ - ಸರಿತಂತ್ರ ಬಳಸುವನು.

1. **ಗುಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ (ಹೋಲ್ಡಿಂಗ್ ದ ಶಾಟ್):**



ಗುಂಡು ಎಸೆತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಗುಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಗುಂಡಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುಂಡು ಅಂಗೈಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವನು.

**ಗುಂಡಿನ ಸ್ಥಳೀಕರಣ (ಪ್ಲೇಸ್ ಮೆಂಟ್):**

ಹೀಗೆ ಹಿಡಿದ ಗುಂಡನ್ನು ಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ತಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಭುಜದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.

**2. ನಿಲುವು (ಸ್ಟಾನ್ಸ್):**

ಎಸೆತಗಾರನು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ, ಸಮ ತೂಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನ ಬೆನ್ನನ್ನು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ತನ್ನ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ನಿಂತಲ್ಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ದೇಹದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾರ ಬಲಗಾಲ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಎಡಗಾಲಿನ ತುದಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

**3. 'ಟಿ' ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕ್ರೌಚ್ (ಟಿ. ಪೊಷಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಕ್ರೌಂಚ್):**

ನಿಲುವು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎಸೆತಗಾರನು ತನ್ನ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದಾಗ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಶರೀರ 'T' ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಅವಶ್ಯಕ.

**ಕ್ರೌಚ್:** 'T' ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಹಾಗೂ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲ ಹತ್ತಿರ ಬರುವವರೆಗೂ ಬಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲಗಾಲನ್ನೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

"ಪೆರ್ರಿ-ಓ-ಬ್ರಿಯಾನ್ ಶೈಲಿ"



**4. ಗುಂಡಿನ ಎಸೆತ (ಗ್ಲೈಡಿಂಗ್):**

ಕ್ರೌಚ್ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಗುಂಡನ್ನು ಸ್ಫೋಟಕ ಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಪಾದಗಳ ತ್ವರಿತ ಚಲನೆಯಿಂದ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದೊಳಕ್ಕೆ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಭುಜ

ಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ರಭಸದಿಂದ ತಳ್ಳುವುದು.

ಗ್ರೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಲನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ನೂಕಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಟೋ ಬೋರ್ಡ್ ನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಒದೆಯುವಂತೆ ಒತ್ತಿಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲು (ನೇರ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ) ಸೊಂಟ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು.

**5. ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ (ರಿಲೀಸ್ ಅಂಡ್ ರಿಕವರಿ):**

ರಭಸದಿಂದ ತಳ್ಳಿದ ಗುಂಡು ಸ್ಫೋಟಕದೊಡನೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು. ಗುಂಡು ಕೈಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಸೆತಗಾರನು ಅಂಕಣದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಸ್ಟಾಪ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರಬಹುದು. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಎಡಗಾಲು ಸ್ಟಾಪ್ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರದಂತೆ ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ನಂತರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು 'ಡಿಸ್ಕೋಪುಟ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ (ತಿರುಗು ಎಸೆತ) ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವರು.

**ಪೂರಕ ಆಟ**

ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೂ ಎಸೆತಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ಫೋಟಕಶಕ್ತಿದೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ದೂರಕ್ಕೆ ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು. ತಪ್ಪು ಎಸೆತಗಳು ಆಗದಂತೆ ಎಸೆತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

**ಗಮನಿಸಿ:** ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಕಲಿಕಾ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮುಖ್ಯ. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವಂತಹ ಪೂರಕ ಆಟಗಳು ಅವಶ್ಯಕ.

ಚಟುವಟಿಕೆ:

1. ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಿರುವ ಪೂರಕ ಆಟದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತರಗತಿಯ ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಎಸೆತದ ದೂರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಒಂದು ಅಂಕ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

2. ಕಲಿತಿರುವ ಎಸೆತದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಒಂದೊಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

3. ಈ ಕ್ರಮದ ಹಂತಗಳ ರೇಖಾ ಚಿತ್ರ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

## ಪಾಠ-6 ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುಚಟಿಕೆ




### A. ಹಿಂದಿ ಲೇಝೀಮ್

ಈ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ.

ೀಮ್‌ದಲ್ಲಿನ ದೋ ರುಕ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ
ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ
ಗ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ
ಾಡುವ ಕ್ರಮ

**ಪೀಠಿಕೆ:**

ಲೇಝಿಮ್ ಎಂಬುದು ಪ್ರಮುಖ ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆಯೊಂದಿಗೆ ನರ-ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚಲನಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಹನಶೀಲತೆಯನ್ನು ವೃದ್ದಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿ ಲೇಝಿಮ್‌ದಲ್ಲಿನ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು.

1. **ದೋರುಕ್:**



**ಸ್ಥಿತಿ: ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್.**

**ಎಣಿಕೆ**

1. ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಲೇಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

3. ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲಕ್ಕೆ (ಎಣಿಕೆ-1 ರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ 180 ಡಿಗ್ರಿ) ತಿರುಗಿ ಬಲ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲಗಡೆಗೆ ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೊಣಕೈಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗೆ ಬಾಗಿಸಿ, ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ತೋಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡವನ್ನು ಬಲ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು.

4. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ (ಬಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಪವಿತ್ರಾ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

5. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಲಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. (ಚಾರ್ ಆವಾಜ್ ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ)

6. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ (45 ಡಿಗ್ರಿ) ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

7. ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ (ಮೂಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ (ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ) ಬಲಕ್ಕೆ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಬಾಗಿಸಿ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ದಂಡವು ಬಲ ಮೊಣಕೈಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

8. ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. [ಲೇಝಿಮ್ ನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದಾಗ (ಎಣಿಕೆ 2 ಮತ್ತು 6) ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಹೊರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ ಮಡಿಚಿದ್ದು, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಒಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು]

**2) ಆಗೇ ಫಲಾಂಗ್:**

**ಸ್ಥಿತಿ: ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್.**



**ಎಣಿಕೆ**

1. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. (ಚಾರ್ ಆವಾಜ್‌ನ ಎಣಿಕೆ 1 ರಂತೆ) ಲೇಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಹೊರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ ಮಡಿಚಿದ್ದು, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಒಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.

3. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ (180 ಡಿಗ್ರಿ ತಿರುಗಿ) ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು (ಎಣಿಕೆ-1 ರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

5. ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

6. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

7. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ (180 ಡಿಗ್ರಿ) ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟು ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**3) ಫೀಛೆ ಫಲಾಂಗ್:**

**ಸ್ಥಿತಿ: ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿ**



**ಎಣಿಕೆ**

1. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಲೇಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

3. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ (180 ಡಿಗ್ರಿ ) ತಿರುಗಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು (ಎಣಿಕೆ-1 ರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

5. ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

6. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

7. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ (180 ಡಿಗ್ರಿ) ತಿರುಗಿ ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. [ಲೇಝಿಮ್‌ನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದಾಗ (ಎಣಿಕೆ 2 ಮತ್ತು 6) ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಹೊರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ ಮಡಿಚಿದ್ದು, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಒಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು]

**4) ಶೇರ್ಧಜ್:**

**ಸ್ಥಿತಿ: ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್.**



**ಎಣಿಕೆ**

1. ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಲೇಝಿಮ್ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.

2. ದೇಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ (45 ಡಿಗ್ರಿ) ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಎಡಗೈ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಹೊರಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ ಮಡಿಚಿದ್ದು, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಒಳಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು.

3. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ (90 ಡಿಗ್ರಿ, 3ನೇ ಮೂಲೆಗೆ) ಇಟ್ಟು, ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರಾ ಎಣಿಕೆ 3 ರಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

4. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಪವಿತ್ರಾ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

5. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡಪಾದದ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

6. ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

7. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ (270 ಡಿಗ್ರಿ) ಅಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ 4 ನೇ ಮೂಲೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ ಮೂರರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

8. ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



1. ಬಲಪಾದದ ಮೇಲೆ ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.
3. ಎಡಗಾಲಿನ ನೇರದಲ್ಲಿ 900 ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮುಂದೆ 3ನೇ ಮೂಲೆಗೆ ಇಟ್ಟು, ಪವಿತ್ರ ಎಣಿಕೆ ಮೂರರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
5. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಮಡಿಚಿದ್ದು, ಎಡಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
6. ಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಿಡಿಸಬೇಕು.
7. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ 2700 ತಿರುಗಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ, (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಒಂದನೇ ಮೂಲೆಗೆ) ಇಟ್ಟು ಎಣಿಕೆ ಮೂರರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
8. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪವಿತ್ರ ಹೊಶಿಯಾರ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



## ಯೋಗ ಪಾಠ–7 ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

**12 ಹಂತಗಳು**

### ಪೀಠಿಕೆ:

ಸೂರ್ಯನು ಚೈತನ್ಯದ ಆಗರ ಶಕ್ತಿ. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಆರನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕೆಳಗಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಪೂರಕ (ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ರೇಚಕ (ದೇಹದಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುವುದು) ಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಂತ-1: ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ನಮಸ್ಕಾರ ಮುದ್ರಾಸನ):

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿದ್ದು ಪಾದಗಳು ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಲಿ.

**ಲಾಭ:** ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತವಾಗುವುದು.



**ಹಂತ-2: (ಪೂರಕ) ಊರ್ಧ್ವಾಸನ:**

ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಲಿ.

**ಲಾಭ:** ಕತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವವು.



**ಹಂತ-3: (ರೇಚಕ) ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ:**

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಸೊಂಟದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಲೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಕಾಲುಗಳ ಕಡೆ ಗಮನವಿರಲಿ.

**ಲಾಭ:** ತಲೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದು, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು.



**ಹಂತ-4: (ಪೂರಕ) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:**

ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು, ಬೆರಳುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು. ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದ, ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಲಿ. ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಲಾಭ:** ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುವವು.



**ಹಂತ-5: (ಪೂರಕ) ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ (ದಂಡಾಸನ):**

ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುತ್ತ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ದಂಡದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಲಾಭ:** ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು.



**ಹಂತ-6: (ರೇಚಕ) ಭೂಧರಾಸನ (ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ):**

ದೇಹವನ್ನು ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಕೈಗಳ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದು ನಾಭಿಯ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಲಿ. ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.

**ಲಾಭ:** ಬೆನ್ನಿನ ಮೃದುತ್ವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹ ಹಗುರಗೊಳ್ಳುವುದು.



**ಹಂತ-7: (ಪೂರಕ-ರೇಚಕ) ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾತಾಸನ:**

(ಪ್ರಣಿ-ಹಣೆ, ಪಾತ -ನೆಲ): ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಎದೆ, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ, ಹಣೆ, ಹಸ್ತಗಳು, ಎದೆ, ಮೊಣಕಾಲು, ಬೆರಳು ಈ ಎಂಟು ಭಾಗಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು, ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಲಿ.

**ಲಾಭ:** ಎದೆ ವಿಸ್ತಾರ ಹೊಂದಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುವವು.



**ಹಂತ-8: (ಪೂರಕ) ಭುಜಂಗಾಸನ:**

ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಹೆಡೆಯಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಲಿ.



**ಹಂತ-9: (ರೇಚಕ) ಭೂಧರಾಸನ:**

ಹಂತ-6 ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು, ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಗದ್ದದ ಭಾಗವನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.



**ಹಂತ-10: (ಪೂರಕ) ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ:**

ಹಂತ-4 ರಂತೆ ದೇಹದ ನಿಲುವು ಇದ್ದು, ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.



**ಹಂತ-11: (ರೇಚಕ) ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ ಅಥವಾ ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ:**

ದೇಹದ ನಿಲುವು ಹಂತ-3 ರಂತೆ ಇದ್ದು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲಗಾಲ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಹಣೆ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಿರಲಿ.



**ಹಂತ-12: ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ (ಪೂರಕ):**

ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಂತ-1 ನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಲು, 4 ನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಮತ್ತೆ ಇದೇ ರೀತಿ 12 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. 12 ಹಂತಗಳ 2 ಬಾರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು.



## ಪಾಠ-8 ಯೋಗಸನಗಳು




### ಪೀಠಿಕೆ:

ಯೋಗಾಸನದ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೀರಿ. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲ ಸಿಗಲು ಮೂರು ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗ ನಿಂತು ಮಾಡುವ, ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ, ಮತ್ತು ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

**ಗಮನಿಸಿ:**

1. ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸದೇ ಸದಾ ಆರಾಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.
3. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪೆಡಸುತನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಸರಳತೆ, ಸುಂದರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
4. ಸಮತೋಲನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

### a. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

1. ತ್ರಿಕೋನಾಸನ:

ಈ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯು ತ್ರಿಕೋನವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಎನ್ನುವರು.

**ವಿಧಾನ:** ಸಮಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

a. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

b. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

c. ಬಲ ಪಾದವನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಬಲಕ್ಕೆ, ಎಡಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

d. ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಸಿರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರದೂಡುತ್ತ (ರೇಚಕ) ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು, ಬಲಹಸ್ತವನ್ನು ಬಲ ಪಾದದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕಿಡಬೇಕು. ಎಡತೋಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಎಡ ಹಸ್ತವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಎಡ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

**ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ:** ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೈ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು.

**ಲಾಭಗಳು:**

1. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕತ್ತುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಲು ಸಹಕಾರಿ.
2. ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಿ, ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.
3. ಕೈ. ಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಶರೀರವನ್ನು ಭಾಗಿಸುವಾಗ ರೇಚಕ, ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಾಗ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು.



2) ವೀರಭದ್ರಾಸನ:

**ವಿಧಾನ:** ಸಮಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

1. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ಬಲ ಪಾದವನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
4. ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ರಷ್ಟು ಮಡಿಚಿ, ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಎಡ ಭಾಗದಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.
5. ಪ್ರಾರಂಭಿಕರು ಆಸನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆ ನಿಲ್ಲದೇ ಕ್ರಮೇಣ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ವೇಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

**ಸೂಚನೆ:** ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ನೋವಿದ್ದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

**ಲಾಭಗಳು:** ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುಲು ಸಹಕಾರಿ.

3) ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ:



1. ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ನೇರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

2. ಭುಜವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತ ಎರಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸಮಾನಾಂತರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

3. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟವನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು. ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಮುಂದೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

4. ಸಂಪೂರ್ಣ ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಎದೆ, ಮುಖವನ್ನು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ:**

1. ಕಾಲುಗಳು ನೇರದಲ್ಲಿದ್ದು (ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ) ಹಣೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಗಿರಬೇಕು.

2. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವಿದ್ದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಲಾಭಗಳು:** ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

4) ವೃಕ್ಷಾಸನ:

ವೃಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಮರ. ಈ ಆಸನವು ಮರವನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವೃಕ್ಷಾಸನ ಎನ್ನುವರು.

**ವಿಧಾನ:** ಸ್ಥಿತಿ: ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



1. ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೂಲದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳು ಭೂಮಿಯ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

2. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರ ನೇರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

3. ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ V ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

4. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಿ, ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದರಂತೆ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

**ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ:** ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವಾಗ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮ:

1. ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು.
2. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

ಲಾಭಗಳು:

1. ದೇಹದ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಹಾಗೂ ಮನಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುಲು ಸಹಕಾರಿ.

2. ನರ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.



b. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

1. **ತೋಲಾಸನ:**

ಈ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯು ತಕ್ಕಡಿಯ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತೋಲಾಸನ ಎನ್ನುವರು. ಇದೊಂದು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಮಾಡುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

**ಸ್ಥಿತಿ:** ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು. (ಕೈಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಕೂಡಬೇಕು)

**ವಿಧಾನ:**

1. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
2. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಶರೀರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಿ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠ ನೆಲಕ್ಕೆ

   ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಲಿ.
4. ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
5. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ.



**ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:**

1. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿದ್ದು, ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
2. ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ವಿಶಾಲವಾಗಿರಲಿ.

**ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:**

1. ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಲಾಭಗಳು:**

1. ತೋಳ್ಬಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಕಾರಿ.
2. ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.
3. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉದರದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

**2) ಉತ್ಥಿತ ಪದ್ಮಾಸನ:**

**ಹೆಸರಿನ ಔಚಿತ್ಯ:** ಸಾಧಕನು ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಶರೀರವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ "ಉತ್ಥಿತ ಪದ್ಮಾಸನ" ಎಂದು ಹೆಸರು.

**ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿ- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೂಡಬೇಕು.**

1. ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

2. ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

3. ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

4. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, (ಪೂರಕ) ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.



**3) ಪರ್ವತಾಸನ:**

**ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿ:** ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಕೂಡುವುದು.

1. ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
3. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.
4. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತ ತಲೆಯ ನೇರದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಜೋಡಿಸಬೇಕು ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಲಾಭಗಳು:** 1. ಹೊಟ್ಟೆ ಭುಜ, ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ಕೈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಧೃಡಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ,



**4) ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ:**

**ಸ್ಥಿತಿ: ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿ.**

**ವಿಧಾನ:**

1. ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
2. ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.
3. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಂದೆ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
4. ಸಂಪೂರ್ಣ ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟದಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
5. ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ನಂತರ ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

**ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ:** ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದ್ದವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಲಾಭಗಳು:**

1. ಬೆನ್ನಿನ ಮೈಮಣಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.
2. ಉದರ ವ್ಯಾಧಿ, ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

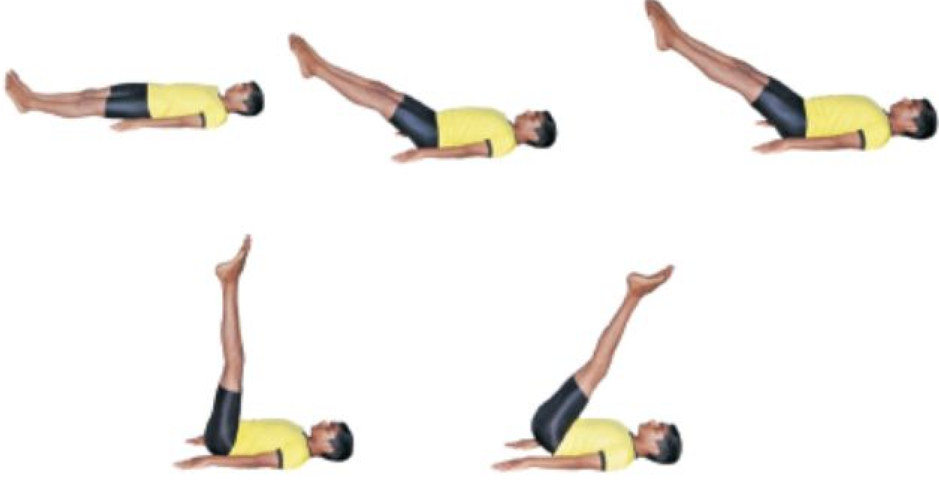


c. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು:

**1. ಉತ್ಥಿತ ದ್ವಿಪಾದಾಸನ:** ‘ಉತ್ತ್’ ಎಂದರೆ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು,

**ವಿಧಾನ: ಸ್ಥಿತಿ:** ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಶವಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು.

1. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಯಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
2. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 60 ಡಿಗ್ರಿ ಯಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
3. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಯಷ್ಟು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.
4. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ(120 ಡಿಗ್ರಿ) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶವಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



**ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ:** ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡುವುದು.

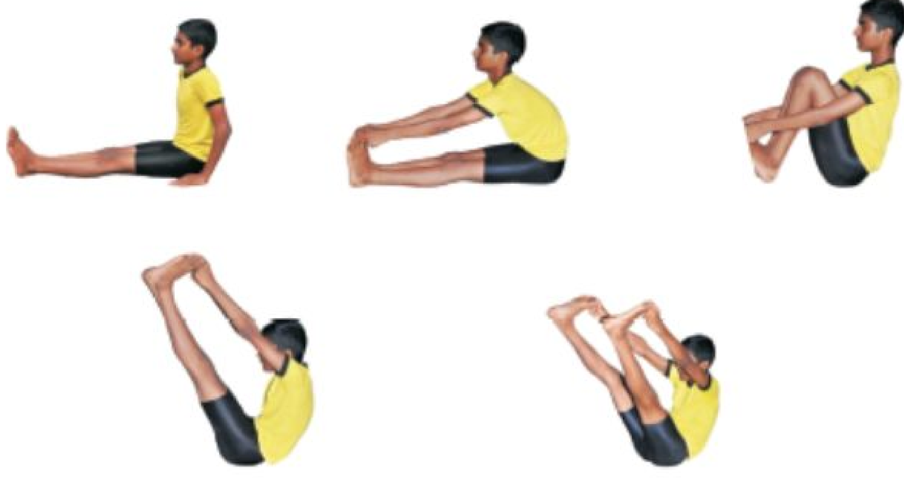
**ಲಾಭಗಳು:**

1. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್ಟಿಕ್ ಟ್ರಬಲ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

**2. ಪಾದಸ್ಪರ್ಶ ಮೇರುದಂಡಾಸನ:**

ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆಕ್ಕೆತ್ತುವುದು.

**ಸ್ಥಿತಿ:** ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.



**ವಿಧಾನ:**

1. ಸಮತಲಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತುವುದು.
3. ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
4. ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನೇರಮಾಡಿ ಕಾಲಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

**ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:** ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತಿದ್ದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ

ಇಡಬೇಕು.

**ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ:** ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದ್ದವರು ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಲಾಭಗಳು:**

1. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

2. ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಂಟಾಗಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ.

**3) ಏಕ ಪಾದ ಶಲಭಾಸನ:** ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವುದು.



**ವಿಧಾನ:- ಸ್ಥಿತಿ:** ಮಕರಾಸನದಿಂದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

1. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ ಇಡಬೇಕು.
2. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು
   ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮುಷ್ಠಿ ಮಾಡಿಡಬೇಕು.
3. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
4. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಮುಷ್ಠಿ
   ಬಿಗಿಯಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

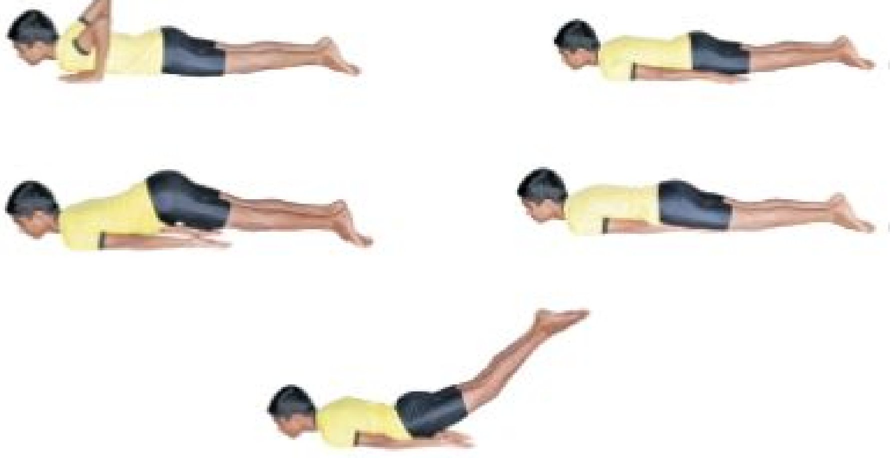
ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಯದ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದುರುಗಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:**

1. ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗದ್ದ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

2. ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿದಾಗ ಮೊಣಕಾಲು ನೇರವಿರಲಿ.

**4) ಶಲಭಾಸನ:** ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ. ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮಿಡತೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಶಲಭಾಸನ ಎನ್ನುವರು.



**ವಿಧಾನ: ಸ್ಥಿತಿ:** ಮಕರಾಸನದಿಂದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

1. ತೋಳುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಎಡಬಲಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಡುವುದು.
2. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕು.
3. ರೇಚಕದೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯನ್ನು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಒರಗಿಸುವುದು.
4. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಕೆಲ ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಮಕರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

**ಗಮನಿಸುವ ಅಂಶ:** ಗದ್ದ ನೆಲದ ಮೇಲಿದ್ದು, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರದಲ್ಲಿರಲಿ.

**ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ:** ಬೆನ್ನುನೋವು ಇದ್ದವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

**ಲಾಭಗಳು:**

1. ಪೃಷ್ಠದ ಮತ್ತು ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

2. ಮೊಣಕಾಲು, ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

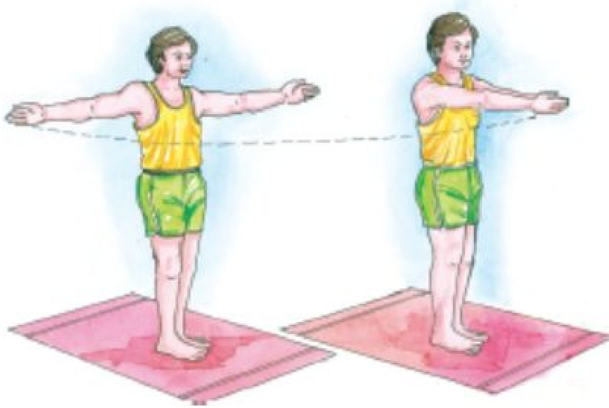
## ಪಾಠ-9 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ




ಅಷ್ಟಾಂಗದ 4 ನೇ ಅಂಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ವಾಸವು ಪ್ರಾಣವಲ್ಲ ಅದು ಪ್ರಾಣವಾಹಕ, ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

### ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು:

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಧೀರ್ಘವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ವಾಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವನ್ನಾಗಿಸುವುದೇ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆ.



1. **ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತ ಉಸಿರಾಡುವುದು**

   **ಕ್ರಮ:**

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದರಿಂದ, ಒಂದುವರೆ ಅಡಿಯವರೆಗೆ ಅಂತರವಿರಲಿ.
2. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜಗಳ ನೇರಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಿರಲಿ.
3. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿ. ಭುಜಗಳ ನೇರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ.
4. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ
5. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಐದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

**2. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತ ಉಸಿರಾಡುವುದು.**



**ಕ್ರಮ:**

1. **ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದರಿಂದ, ಒಂದುವರೆ ಅಡಿಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.**

2. **ಕೈಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂಬಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.**

3. **ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊರಮುಖವಾಗಿಸಿ.**

4. **ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಚುತ್ತ, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂಬಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು.**

5. **ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹಣೆಯ ನೇರಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 135 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಚಾಚುತ್ತ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.**

6. **ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 180 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಚಾಚುತ್ತ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.**

2. **ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ (ಕಣಕಾಲು) ಉಸಿರಾಡುವುದು.**



**ಕ್ರಮ:**

1. ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದರಿಂದ, ಒಂದುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ.

2. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ (ಹಸ್ತಗಳು ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ). ಪಕ್ಕೆಲಬುಗಳನ್ನು

ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ

3. (ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ).

4. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು.

**4. ಶಸಶ್ವಾಸ: (ಮೊಲದ ಉಸಿರಾಟ)**



**ಕ್ರಮ:**

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ
2. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
3. ಬಾಯ್ತೆರೆದು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನ ಮತ್ತು ವಿಕಸನದಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಡುವುದು

**5. ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ: (ನಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟ)**



**ಕ್ರಮ:**

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ.
2. ಬಾಯ್ತೆರೆದು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟದಂತೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರಾಡುವುದು.

**6. ವ್ಯಾಘ್ರಶ್ವಾಸ: (ಹುಲಿಯ ಉಸಿರಾಟ)**



**ಕ್ರಮ:**

1. ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ

2. ಮಂಡಿಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಯಷ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುತ್ತ ಪೃಷ್ಠಭಾಗವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ.

3. (ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು).

4. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎದೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಬೆನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ.

5. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಬೆನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

6. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಐದು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವುದು.

2. **ಮುದ್ರೆಗಳು:**

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ವಿವಿಧ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುದ್ರೆ ಎನ್ನುವ ಪದ ಮುದ ನೀಡುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ವಾಗಿರಲು ಮುದ್ರೆಗಳು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವವು.

**ೆ:**

ಕೈಯ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ತೋರ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮಡಿಚಿ. ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ನೇರವಾಗಿಸಿ. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಕೂಡ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.



**ಮುದ್ರೆ:**

ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

**ಕ್ರಮ:** ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ತೋರ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿರಿಸಿ, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ದಂಡೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುವಂತಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕು.



3. **ವಿಭಾಗೀಯ ಶ್ವಾಸ:**

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಆಸನಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಸುಖಾಸನ.

**I. ಅಧಮ ಶ್ವಾಸ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಸಿರಾಟ/ ಉದರ ಶ್ವಾಸ):**

**ಕ್ರಮ:**

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
2. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಪೂರಕ) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿರಲಿ.

3. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ (ರೇಚಕ) ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## II ಮಧ್ಯಮ ಶ್ವಾಸ: (ಎದೆಯ ಉಸಿರಾಟ/ ಉರಶ್ವಾಸ)

### ಕ್ರಮ

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
2. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ(ಪೂರಕ) ಎದೆಯ ಭಾಗ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಬ್ಬಲಿ.
3. ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ (ರೇಚಕ) ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## ಪಾಠ-10 ಪದಕವಾಯತು




ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಶಾಲಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತ್ವ, ನೇರವಾದ ನಿಲುವು, ದಿಟ್ಟತನ, ಗುಂಪಿನ ಮುಂದಾಳುತನ, ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೌರವಾನ್ವಿತರೊಡನೆ ಶಿಸ್ತಿನ ವರ್ತನೆ, ದೇಶಾಭಿಮಾನದಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಪದಕವಾಯತು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ಪದಕವಾಯತು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ ಸಮನ್ವಯತೆ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ನಿಲುವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಿರಿ.

1. ಆಜ್ಞೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
2. ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು.
3. ವಂದನೆ (ಗೌರವ) ಸಲ್ಲಿಸುವ ಕ್ರಮ.
4. ಪದಕವಾಯತು ಮಾಡಲು ಸಾಲುಗಳ (ಲೈನ್ ಫಾರ್ಮೇಶನ್) ರಚನೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.
5. ಪಥಸಂಚಲನೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

ಪದಕವಾಯತಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದು ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.

**1) ದಹಿನೆ ಮೂಡ್- ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು (ರೈಟ್ ಟರ್ನ್):**



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಾವು ನಿಂತ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಲಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೇ-ಮೂಡ್ (ರೈಟ್ ಟರ್ನ್)

**ಕ್ರಮ:** ಏಕ್- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲಿನ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಂತ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಲಕ್ಕೆ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗಳಷ್ಟು ತಿರುಗಬೇಕು. ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಬಲಪಾದವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೋ- ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

**2) ಬಾಯೇ-ಮೂಡ್: ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗುವುದು (ಲೆಫ್ಟ್ ಟರ್ನ್):**



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಾವು ನಿಂತ ದಿಕ್ಕಿನ ಎಡಗಡೆಗೆ ತಿರುಗುವುದು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಕ್ಲಾಸ್ ಬಾಯೇ-ಮೂಡ್

**ಕ್ರಮ:** ಏಕ್- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ತಾವು ನಿಂತ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ಎಡಗಡೆಗೆ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಗಳಷ್ಟು ತಿರುಗಬೇಕು. ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಎಡಪಾದವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿದ್ದು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.

ದೋ- ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

### 3) ಪೀಛೇ-ಮೂಡ್ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು (ರೈಟ್ ಅಬೌಟ್ ಟರ್ನ್):



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಾವು ನಿಂತ ದಿಕ್ಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ 1800 ಗಳಷ್ಟು ತಿರುಗುವುದು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಪೀಛೇ-ಮೂಡ್

**ಕ್ರಮ:** ಏಕ್: ಎಡ ತುದಿಗಾಲು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ತಾವು ನಿಂತ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ 180 ಡಿಗ್ರಿ ಗಳಷ್ಟು (ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ) ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗಬೇಕು. ತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿದ್ದು, ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಎತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ದೋ: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

**II. ಸಾಮ್‌ನೇ ಸಲ್ಯೂಟ್ (ಫ್ರಂಟ್ ಸೆಲ್ಯೂಟ್):**

ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ ವಂದನೆ (ಗೌರವ) ಸಲ್ಲಿಸುವುದು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಸಾಮ್‌ನೇ ಸೆಲ್ಯೂಟ್- ಕ್ಲಾಸ್ ಸಲ್ಯೂಟ್.

**ಕ್ರಮ:** ಏಕ್: ತೇಜ್ ಚಲ್‌ನಿಂದ, ಥಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅರ್ಧವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬಲಭುಜದವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೊಣಕೈ ಮಡಿಚಿ, ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬಿನ ಬಳಿ ತೋರ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಣಕೈಯು ಭುಜದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ, ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈ ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ದೋ: ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

**III. ದೋ ಲೈನ್/ ತೀನ್ ಲೈನ್ ಬನ್ (ಇನ್ ಟೂಸ್/ ಇನ್ ಥ್ರೀಸ್)**

ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಎತ್ತರದ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ನಿಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎರಡು/ ಮೂರು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸುವುದು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೆಸೆ ಏಕ್ ಸೆ ದೋ ತಕ್ ಗಿನತಿ ಕರ್

**ಕ್ರಮ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಏಕ್, ದೋ, ಏಕ್, ದೋ ಎಂದು ಎಣಿಸುವರು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಕ್ಲಾಸ್ ನಂಬರ್ ಏಕ್, ಏಕ್ ಕದಮ್ ಆಗೇ, ನಂಬರ್ ದೋ ಏಕ್ ಕದಮ್ ಪೀಛೆ, ಕ್ಲಾಸ್ ಆಗೆ ಪೀಛೆ ಚಲ್. (ಪದಕವಾಯತು ಮಾಡಲು ಸಾಲು ವಿಭಜನೆ)

**ಕ್ರಮ:** ಏಕ್ ಹೇಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ, ದೋ ಹೇಳಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಕ್ಲಾಸ್, ಅಗಲಾ ಲೈನ್, ದಹಿನೆ ಮೂಡ್, ಪಿಛಲಾ ಲೈನ್ ಬಾಯೇ ಮೂಡ್, ಕ್ಲಾಸ್ ದಹಿನೆ ಬಾಯೇ ಮೂಡ್.

**ಕ್ರಮ:** ಮೊದಲ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಎಡಕ್ಕೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ತಿರುಗಿ ಸಾವಧಾನ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವರು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕ್ ಖಡಾ ರಹೇಗಾ, ಬಾಕಿ ತೀನ್ ಲೈನ್ ಬನ್, ಕ್ಲಾಸ್ ತೇಜ್ ಚಲ್.

**ಕ್ರಮ:** ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕನು ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುವನು. ಎರಡನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದಹಿನಾ ದರ್ಶಕನ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಭುಜದ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಮೂರನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎರಡನೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಭುಜದ ಅಳತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ನಂತರ ಅದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಏಕ್ ಹೇಳಿ, ಮೂವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಎರಡನೇ ಎಣಿಕೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಮ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವರು. ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಂಬರ್ ಏಕ್, ಅಪನೆ ಜಗೆ ಪರ್, ನಂಬರ್ ದೋ ಏಕ್ ಕದಮ್ ಆಗೆ, ಕಥಾರೆ ವಿಸ್ತಾರ್, ಈ ಪದಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಪಥಸಂಚಲನ ಮಾಡುವುದು.

## IV. ಕದಮ್ ತಾಲ್‌ಸೇ ಆಗೇ ಬಡ್:

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕದಮ್ ತಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಈ ಆಜ್ಞೆ ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

**ಆಜ್ಞೆ:** ಕ್ಲಾಸ್ ಆಗೇ (ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ) ಬಡ್ (ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ)

**ಕ್ರಮ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ (ಚೆಕ್ ಹೇಳಿ) ಇಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲನ್ನು

ಮುಂದಿಟ್ಟು ತೇಜ್ ಚಲ್/ ಧೀರೆ ಛಲ್‌ದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವರು.

ಪದಕವಾಯತು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವಾಗ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಹೆಚ್ಚು

ಕಡಿಮೆ, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ, ಆಗಿದ್ದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಈ ಆಜ್ಞೆ ಬಳಸುವರು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:** ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಾಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಥ ಸಂಚಲನದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆ ಹಾಕಿ.

**ಸೂಚನೆ:** ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಕ್ಲಾಸ್/ ಪ್ಲಾಟೂನ್/ ಗ್ರೂಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

## ಪಾಠ-11 ಮನರಂಜನೆ ಆಟಗಳು




### 1. ರೈಲುಬೋಗಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 3 ಅಥವಾ 4 ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ತಂಡಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡಗಳನ್ನು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆಯಿಂದ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಹತಾ ಗೆರೆಯನ್ನು 10 ರಿಂದ 15 ಮೀಟರ್ ಅಂತರದ ದೂರದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿರಬೇಕು. ಆಟದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡದ ಮೊದಲಿಗರು ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿರುವ ಅರ್ಹತಾ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ತಂಡ ಇರುವ ಪ್ರಾರಂಭದ ಗೆರೆ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತನ್ನಿಂದ ಎರಡನೆಯವನು ಅವನ ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದು ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಅರ್ಹತಾ ಗುರುತನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರುವರು. ಹೀಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಸೇರಿ ಸೊಂಟ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ರೈಲು ಉದ್ದವಾಗುವುದು. ಯಾವ ತಂಡವು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಭೋಗಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಗುರುತನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಗೆರೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದೋ ಆ ತಂಡವು ಗೆದ್ದಂತೆಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.



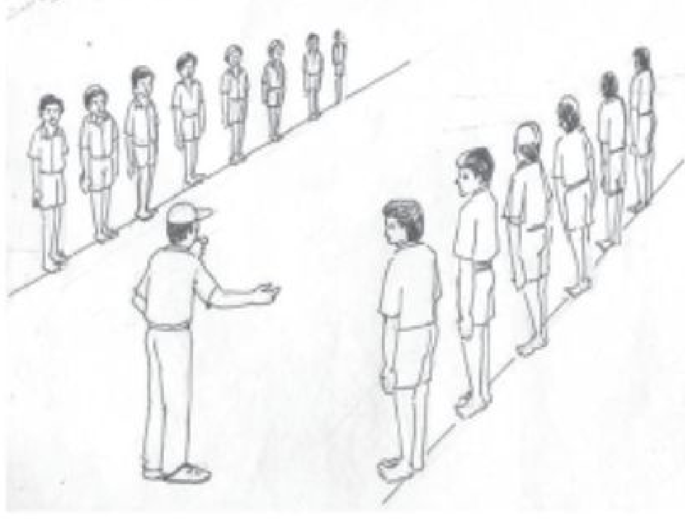
## 2. ಜೈಲ್ ಭರೋ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ 12 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ಒಂದು ವೃತ್ತ ಮತ್ತು 10 ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಸದ ಮತ್ತೊಂದು ಒಳವೃತ್ತ ರಚಿಸಬೇಕು. 2 ಗುಂಪು ಅಥವಾ ತಂಡಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ತಂಡ ಪೋಲಿಸರಾಗಿ 12 ಮೀಟರ್ ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಟಕ್ಕೆ ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಕೂಡಲೇ ಪೋಲಿಸರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೊರಡಬೇಕು. ಪೋಲಿಸರು ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು 10ಮೀಟರ್ ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿನ ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಹೊರಗಿದ್ದ ಪ್ರಜೆಗಳು 12ಮೀಟರ್ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಪೋಲಿಸರ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸಿ ಒಳಗಿದ್ದ ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಹೋದರೆ ಒಳಗಿದ್ದ ಪ್ರಜೆಯು ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿ ಹೊರಬಂದು ಆಟವಾಡಲು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಹೀಗೆ ಪೋಲಿಸರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಗದಿತವೇಳೆಯವರೆಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಕರಾದವರು ವಿಜಯಿಶಾಲಿಯಾಗುವರು. ಮತ್ತೊಂದು ತಂಡವು ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ಪೋಲಿಸರಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.



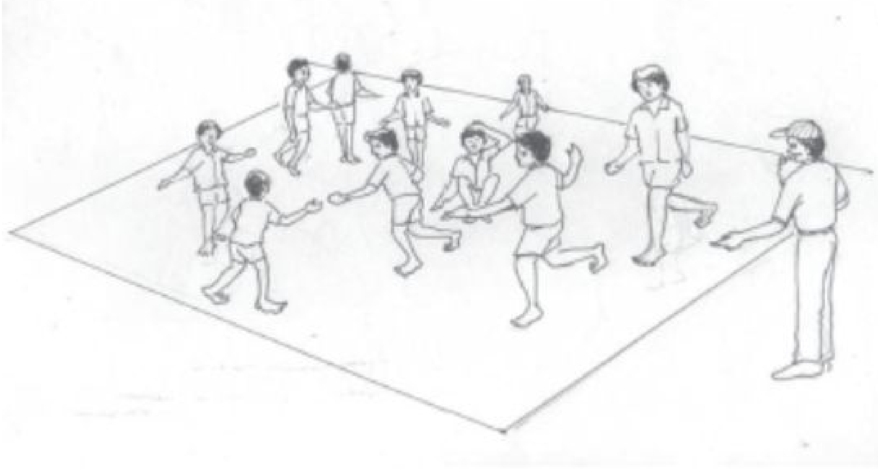
### 3. ರಾಮ-ರಾವಣ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 2 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಈ ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳ ಎದುರುಬದರಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಗುಂಪುಗಳ ಮಧ್ಯೆ4 ರಿಂದ 5 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಈ ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಗೂ ಸಮಾನಂತರ ದೂರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ "ರಾಮನ ಸೈನ್ಯ" ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ "ರಾವಣನ ಸೈನ್ಯ" ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಕರು ರಾಮ ಅಥವಾ ರಾವಣ ಎಂದು ಕೂಗಿದಾದ ಯಾರನ್ನು ಕೂಗುವರೋ ಆ ಕಡೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ಹಿಂದಿರುಗಿ ಓಡುವರು. ಯಾರನ್ನು ಕೂಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಕೂಗಿದ ಗುಂಪಿನ ಕಡೆಯವರನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವುದು, ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲೆ ದಾಟುವುದರೊಳಗೆ ಮುಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಅವರು ಮುಟ್ಟಿದವರ ತಂಡದ ಬಂಧಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ, ಒಮ್ಮೆ ರಾಮ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಾವಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸಿ ಎರಡೂ ತಂಡಕ್ಕೂ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಆಟವಾಡಿಸುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಂಡದವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವರೋ ಆ ತಂಡವು ಗೆಲುವು ಸಾದಿಸುವುದು.



## 4. ಅಮೃತ-ವಿಷ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಗದಿತ ಅಂಕಣ ತುಂಬಾ ಚದುರಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಾತ್ರ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಶಿಕ್ಷಕ ಸೀಟಿ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಹಿಡಿಯಲು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ವಿಷ ಅಂತ ಕುಳಿತರೆ ಅವರನ್ನು ಹಿಡಿಯವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ಮುಂದೆ ಓಡುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅವನೂ ಸಹ ವಿಷ ಎಂದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಇಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ಓಟಗಾರನನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ವಿಷ ಎಂದು ಕುಳಿತವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರ ಬಂದು ಅಮೃತಕೊಟ್ಟು ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ವಿಷ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕುಳಿತವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವರು. ಹೀಗೆ ಓಡುವಾಗ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವನು ಔಟಾಗುವನು. ಔಟಾದವನು ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವನು.

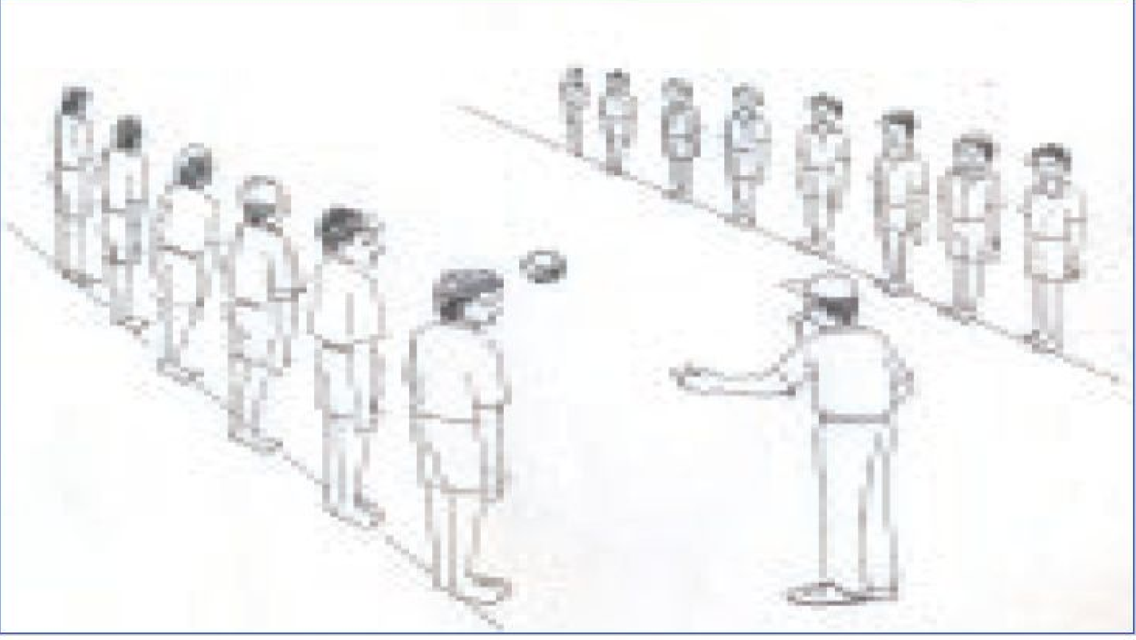


## 5. ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ (ಡಾಗ್ ಅಂಡ್ ಬೌನ್)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಸಮನಾದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎದುರು ಬದುರು ಮುಖಮಾಡಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಕ್ರಮಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಬೇಕು. ಅವರ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ಒಂದು ಡಂಬಲ್ ಅಥವಾ ಡಸ್ಟರ್ ನ್ನು (ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವಂತ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತು) ವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆಟದ ವಿವರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಎರಡೂ ತಂಡಗಳಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕ ಹೇಳಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ವೃತ್ತದ ಬಳಿ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಸಿಕ್ಕದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ತಂಡ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ವಿರುದ್ಧ ತಂಡದ ಸ್ಪರ್ಧಿ ವಸ್ತು ಹಿಡಿದವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಅವರ ತಂಡಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟದೇ ಇದ್ದರೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಂದ ತಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಂಕ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ತನಗೆ ಇಷ್ಟ ಬಂದಂತಹ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವರು. ಯಾವ ತಂಡ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವುದೋ ಆ ತಂಡ ಜಯಗಳಿಸಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವುದು.

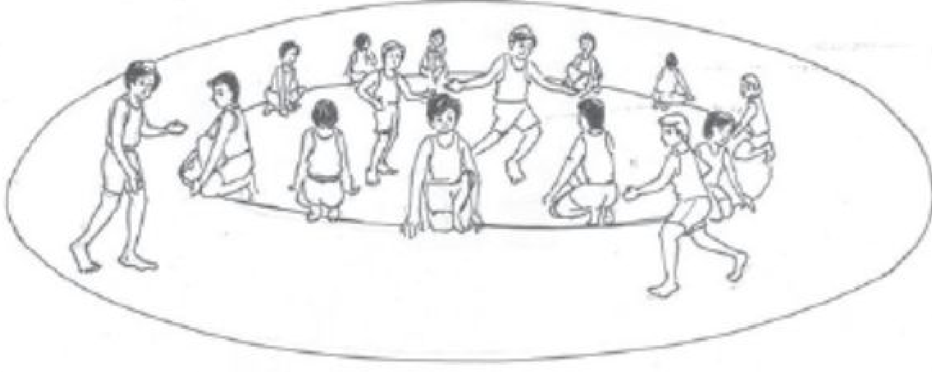
"ಉಪದೇಶ ಮಾಡಲು ಬಂದ ನರಿ, ಹಾಕುವುದು ಕೋಳಿಗೆ ಗುರಿ"



"ಉಪದೇಶ ಮಾಡಲು ಬಂದ ನರಿ, ಹಾಕುವುದು ಕೋಳಿಗೆ ಗುರಿ"

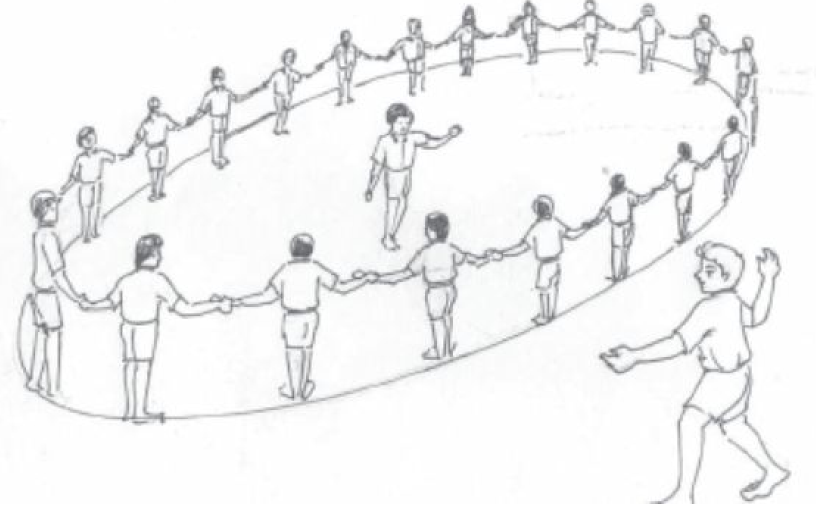
## 6. ಮಂಡಲ ಖೋ (ಸರ್ಕಲ್ ಖೋ)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ತಂಡದ ಆಟಗಾರರು ಒಳಗಿನ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಖೋ ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮೀಟರ್ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಇವರೆಲ್ಲಾ ಛೇಸರ್ ಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಛೇಸರ್ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವನು. ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಎರಡೂ ವೃತ್ತದ ಪರಿಮಿತಿಯ ಒಳಗೆ ಓಡಾಡಬಹುದು, ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರು ಹೊರಮುಖವಾಗಿದ್ದರೆ ವೃತ್ತದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತವರು ವೃತ್ತದ ಒಳಗಿರುವವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವರು 'ಖೋ' ಎಂದು ಬೆನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಮಾತ್ರ 'ಖೋ' ಪಡೆದವನು ತನ್ನ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಅವರವರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ಷಣಾ ಆಟಗಾರರು ಹೊರ ವೃತ್ತವನ್ನು ದಾಟುವಂತಿಲ್ಲ. ''ಖೋ-ಖೋ'' ಆಟದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ನಿಯಮಗಳು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ತಂಡಕ್ಕೂ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಮಾಡಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.



## 7. ಹುಲಿ ಮತ್ತು ಹಸು (ಟೈಗರ್ ಅಂಡ್ ಕೌ)

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು. ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಬ್ಬರ ಪಕ್ಕ ಒಬ್ಬರು ನಿಂತು ತಮ್ಮ ಕೈ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹಸು. ಹುಲಿಯಾದವನು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ, ಹಸುವಾದವನು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ ಇರುವನು. ಶಿಕ್ಷಕ ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ಹುಲಿಯು ಹಸುವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಹಸುವು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೃತ್ತದ ಒಳಗೆ, ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಲು ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಆದರೆ ಹುಲಿಗೆ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಡೆಯಬೇಕು. ಹುಲಿಯು ಕೈಗಳ ಕೆಳಗಿಂದ ಅಥವಾ ಮೇಲಿಂದ ನುಗ್ಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. ಹುಲಿಯು ಹಸುವನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಹಸುವು ಹುಲಿಯಾಗುವುದು. ಹುಲಿಯಾಗಿದ್ದವನು ಹಸುವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಹಸುವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಹುಲಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.



## 8. ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸುವುದು. ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಕವಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹೇಳಿಸಿ ತದನಂತರ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹೇಳಿಸುವುದು. ಮೊದಲನೆಯವನು ಕುವೆಂಪು ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಎರಡನೆಯವನು ಕುವೆಂಪು, ದ. ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ. ಮೂರನೆಯವನು ಕುವೆಂಪು, ದ. ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆ, ಮಾಸ್ತಿ ಹೀಗೆ ಮುಂದಿನವರು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದವರ ಹೆಸರುಗಳು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು. ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲು ತಪ್ಪಿದರೆ ಅವನು ಔಟಾಗುವನು. ತದನಂತರ ಮುಂದಿನವನ ಸರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೇಳಿಸುತ್ತಾ ಸ್ಮರಣಾ ಶಕ್ತಿಯ ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

## 9. ಹರಹರ ಭಂ ಭಂ

ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನು ರಚಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಆ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯು ವೃತ್ತದ ಹೊರಗೆ ಓಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಆ ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವವರು ಹರಹರ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಿರುವವರು. ಆ ಸಂನ್ಯಾಸಿಯು ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಭಂ ಭಂ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡುವನು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವವರು ಹರಹರ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು. ಸಂನ್ಯಾಸಿಯು ಮುಟ್ಟಿದವರು ಸಂನ್ಯಾಸಿಯ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತಾ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರು ಉಳಿಯುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.

## 10. ವರ್ಣಶಬ್ದ

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ವರ್ಣಶಬ್ದದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸೀಟಿ ಊದಿದ ತಕ್ಷಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ವೃತ್ತದ ಸುತ್ತ ಓಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಯಾವುದಾದರು ಊರುಗಳ ಹೂಗಳ, ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಕವಿಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಆ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಕ್ಷರಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗುಂಪುಗೂಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಾಸನ ಅಂದರೆ ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರುವುದು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರುಗಳು ಔಟಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಎಂದಾಗ 5 ಜನ ಗುಂಪುಗೂಡುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು.

## 11. ಬಾಲ ಕೀಳು

ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದೊಂದು ಬಾಲವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಒಂದು ವೃತ್ತದೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಶೀಟಿ ಊದಿದೊಡನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಬಾಲಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಾಲವನ್ನು ಕಿತ್ತ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶೀಟಿ ಊದಿ ಆಟ ನಿಲ್ಲಿಸುವರು. ಅವರವರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಬಾಲಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಲಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವರೋ ಅವರು ಜಯಗಳಿಸಿದಂತೆ.

## 12. ಪೀತಾಂಬರ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೋಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಒಂದು 'ಪೀತಾಂಬರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನಿಂತು ಮೊದಲನೆ ಶೀಟಿ ಊದಿದರು. ಪೀತಾಂಬರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಓಡುತ್ತಾ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರ ಹೆಗಲಿಗೆ ಪೀತಾಂಬರ ಹಾಕಿ ಓಡುವನು. ಪೀತಾಂಬರ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವನುಕೂಡಲೇ ಎದ್ದು ಅದೇ ಪೀತಾಂಬರ ಅವನಿಗೆ ಹಾಕಲು ಹಿಂಬಾಲಿಸುವನು. ಯಾರ ಬಳಿ 'ಪೀತಾಂಬರ' ಇರುವುದೋ ಅವನು ಆಟದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವನು. ಹೀಗೆಯೇ ಆಟ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು.

## ಪಾಠ-12 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ




### ನೌಜವಾನೋಂಕಾ ಸಂದೇಶ್

ನೌಜವಾನೋ ಭಾರತ್‌ಕಿ ತಕದೀರ್ ಬನಾದೋ,

ಪೂಲೋಂಕೆ ಇಸ್ ಗುಲ್‌ಷನ್ ಸೇ, ಕಾಟೋಂಕೋ ಹಟಾದೋ

ಥೋಡ್‌ಕೆ ಸಾರೇ ಬೇದ್ ಬಾವ್‌ಕೋ, ಸಮ ಜೋ ದೇಶ್‌ಕೋ ಅಪನಾ

ರಹೆನಾ ಜಾಯೇ ದೇಖ್ ಅಧ್ದೂರ, ಕೊಯಿಸುಂದರ್ ಸಪನಾ

ಘರ್ ಮೇ ಆಗ್ ಲಗಾಯೇ ಜೋ, ಉಸ್ ದೀಪ್ ಕೋ ಬುಜಾದೋ, ಪೂಲೋಂಕೆ ಹಠಾದೋ

ಹಮ್ ಭಾರತ್ ಕಿ ವಾಸಿ ಕ್ಯೋ ಹೋ, ದುನಿಯಾ ಮೇ ಶರಮಿಂದಾ

ದೇಶ್ ಕೆ ಕಾರಣ್ ಮೌತ್ ಭಿ ಆಯೆ, ಫಿರ್ ಭಿ ರಹೇಂಗೆ ಜಿಂದಾ

ಜೈ ಜೈ ಹಿಂದ್ ಕಿನಾರೋಂಸೆ, ಇಸ್ ಧರ್ತಿ ಕೋ ಹಿಲಾದೋ, ಪೂಲೋಂಕೆ ಹಠಾದೋ

ಅಪನೆ ಸಾಥ್ ಹೈ ಕೈಸೆ ಕೈಸೆ, ಬಲ್‌ವಾನೋಂಕೆ ಶಕ್ತಿ

ವೀರ ಜವಾಹರ್ ಲಾಲ್‌ಕಿ ಹಿಮ್ಮತ್, ಬಾಪೂಜಿ ಕೆ ಭಕ್ತಿ

ದೇಶ್ ಝುಂಡಾ ಜಗ್‌ಮೇ ಊಂಚಾ, ಕರ್‌ಕೇ ದಿಖಾದೋ, ಪೂಲೋಂಕೆ ಹಠಾದೋ

ನೌಜವಾನೋ ನೌಜವಾನೋ ನೌಜವಾನೋ

**ಸೂಚನೆಗಳು:-**

1. ಪೂಲೋಂಕೆ________ ಹಟಾದೋ________ ಎರಡುಬಾರಿ ಇಳಿದನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿ ಪದ್ಯದ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಸಾಲಿನ ಉತ್ತರಾರ್ಧಗಳನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಡಬೇಕು.
3. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ನೌಜವಾನೋ ಪದವನ್ನು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಏರು ಮತ್ತುದೀರ್ಘ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡಬೇಕು.

## ಕನ್ನಡದ ಭಾವಾರ್ಥ

"ವೀರ ಯೋಧರಿಗೆ ಸಂದೇಶ"

ಓ ಭಾರತದ ನವಯೋಧರೆ, ಭಾರತದ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸಿರಿ. ಹೂವಿನ ಗುಚ್ಛದಂತಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಬೇಧಭಾವಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಭವ್ಯ ಭಾರತದ ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನವನ್ನು ಕಾಣಲು ಮುಂದುವರಿಯೋಣ.

"ಭಾರತದ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶ ಭಕ್ತಿಯೆಂಬ ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚೋಣ" ನಾವು ಭಾರತೀಯರೆಂಬ ಹೆಮ್ಮೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಪುನಶ್ಚೇತನ ಮೂಡಿಸಲಿ. ಮಾತೃ ಭೂಮಿಗೆ ಜೈಕಾರ ಹಾಕುತ್ತ ಒಂದಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆ, ಬಾಪೂಜಿ, ಜವಾಹರ್ಲಾಲ್‌ಯವರಂತಹ ಮಹಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಶಭಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಸಮ್ಮಿಳಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ದೇಶದ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜವನ್ನು ಬಾನೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸೋಣ".

## ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

1. ಕನ್ನಡದ ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆಯೊಂದನ್ನು ಕಲಿತು ತಾಳ ಬದ್ಧವಾಗಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಡುವುದು.
2. "ನೌ ಜವಾನೋಂಕ ಸಂದೇಶ್" ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹೇಳಿಸುವುದು.
3. ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿನ ದೇಶಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವೈಕ್ಯತಾ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಹಾಡುವುದು.
4. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತಾ ಪ್ರೇರಣೆಯ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರಪಟಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕುವುದು.

## ತಾತ್ವಿಕ ವಿಭಾಗ ಪಾಠ-1 ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ಶಿಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಕಸಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಧೃಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಲವಾದ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಕಟ್ಟಬಲ್ಲರು, ಮತ್ತು ಬಲವುಳ್ಳವರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಬಲ್ಲರು, "ಬಲಹೀನನಾದವನಿಂದ ಸಾಧನೆ ಅಸಾಧ್ಯ" -ನಾಣ್ನುಡಿ

### ಉದ್ದೇಶಗಳು:

1. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
2. ಯೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಮನೋವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
3. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವುದರಿಂದ ನರ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
5. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
6. ಮನೋರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.
7. ಉತ್ತಮ ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವು ಸುಂದರಗೊಳ್ಳುವುದು.
8. ಆಟ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.
9. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
10. ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಸಹಕಾರ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಂಘಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು.
11. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

### ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

1. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
2. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನು?
3. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಸಹಕಾರ ಏಕೆ ಬೇಕು?

**II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

| **ಅ** | **ಬ** |
|---|---|
| 1. ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಯ | a. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಸದುಪಯೋಗ |
| 2. ಯೋಗ | b. ಜೀವಸತ್ವಗಳು |
| 3. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ | c. ಏಕಾಗ್ರತೆ |
| 4. ಆಹಾರ | d. ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವುದು |
| 5. ಮನರಂಜನೆ | e. ತಕ್ಷಣದ ಶೂಶ್ರುಷೆ |

**ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:**

1. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಣಸ್ಪರ್ಧೆ, ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಾಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸುವುದು.

2. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

## ಗುಂಪು ಆಟಗಳು ಪಾಠ-2 ಕಬಡ್ಡಿ

1. ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಮಾಹಿತಿ.
2. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕರು ಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗಂಡುಗಲಿಗಳ ಕ್ರೀಡೆಯಾದ ಕಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದರು. ಈ ಆಟದ ಕಾಂತಾಕರ್ಷಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಬೀಳದಂತೆ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಈ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಶದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದುವ ಸಲುವಾಗಿ ದೇಶಪ್ರೇಮಿಗಳು ಗಣೇಶ ಚತುರ್ಥಿ, ವಿಜಯದಶಮಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ಸವಗಳನ್ನು, ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ದೇಶೀಯ ಕ್ರೀಡೆಯಾದ ಕಬಡ್ಡಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಈ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ತರಲಾಯಿತು.

ಈ ಕ್ರೀಡೆಯ ಇತಿಹಾಸ, ನಿಯಮ, ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳಾದ ಆಟಗಾರರ ಗುಣಲಕ್ಷಣ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸಾಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

### "ಆಟಗಾರರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು":

ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟುವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ವಿಶೇಷವಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಆಟಗಾರನು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢನಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಎದುರಾಳಿಗಳ ಹಿಡಿತದಿಂದ ನುಸುಳಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
3. ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
4. ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಟಗಾರನು ನಾಯಕತ್ವ, ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣುತೆ, ಸಹನಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

5. ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರರೊಡನೆ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ನಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣವಿರಬೇಕು.

**ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ:** ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟವು ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೀಚ್ ಕ್ರೀಡೆಯಾಗಿಯೂ ಪ್ರಸಿದ್ದಿಯಾಗಿದೆ.

## ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಟಗಾರರು:

1. **ಸಿ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ:**

ಇವರು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ್ದು ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ಪಡೆದ ಉತ್ತಮ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಇವರಿಗೆ "ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. ಇವರು ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.



2. **ಬಿ. ಸಿ ರಮೇಶ್:**

ಇವರು ಹಿರೋಶಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಏಷ್ಯನ್ ಕ್ರೀಡಾಕೂಟದಲ್ಲಿ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣಪದಕವನ್ನು ಗೆದ್ದರು. ಇವರು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ "ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಬಾರತ ಸರ್ಕಾರದ "ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.



3. **ಮಮತಾ ಪೂಜಾರಿ**:

ಇವರು ಅಜೇಕರ್ ರಮೇಶ ಸುವರ್ಣ ಇವರಿಂದ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕ ಪಡೆದು ನಂತರ ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯನ್ ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ, ನಡೆದ ಬೀಚ್ ಕಬಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ (ನಾಯಕಿಯಾಗಿ) ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ರಾಜ್ಯಸರ್ಕಾರವು “ಏಕಲವ್ಯ” ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ.



**“ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಧನೆ”:**

ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಉತ್ತಮ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಟುಗಳು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದೇಶದ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಸಹ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಕಬಡ್ಡಿ ತಂಡಗಳ ಸಾಧನೆಗಳ ಕಿರು ಪರಿಚಯ:

1. ಪ್ರಥಮ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪಂಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ತಂಡವು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ.
2. 2007ರಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ “ಪನ್ವೆಲ್”ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪಂಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.
3. 2012 ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ 3ನೇ ಏಷ್ಯನ್ ಬೀಚ್ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಭಾಗದ ಫೈನಲ್ ಕಬಡ್ಡಿ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣ ಪದಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ.

**“ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು”:** ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ರಾಜ್ಯ, ರಾಷ್ಟ್ರ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ 1961ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು “ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ” ಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. ಇದು ನಗದು ಮತ್ತು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಸಹ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತಾಹಿಸಲು ಜಿಲ್ಲಾ ಹಂತ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸಿದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಧನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

## ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳು

ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಹೆಸರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

1. ಸುಬ್ಬಯ್ಯ ರಾಜರತಿನಂ
2. ಪೆರುಮಾಳ್ ಗಣೇಶನ್
3. ರಾಜು ಭಾವಸಾರ್
4. ಅಶನ್ ಕುಮಾರ್
5. ಬಿಸ್ವಜಿತ್ ಪಾಲಿತ್
6. ಬಲ್ವಿಂದರ್
7. ತೀರಥ್ ರಾಜ್
8. ಸಿ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ
9. ರಾಮ್ ಮೆಹರ್ ಸಿಂಗ್
10. ಸಂಜೀವ್ ಕುಮಾರ್
11. ಸುಂದರ್ ಸಿಂಗ್
12. ಬಿ. ಸಿ. ರಮೇಶ್
13. ನವೀನ್ ಗೌತಮ್
14. ಪಂಕಜ್ ನವನಾಥ್ ಶ್ರೀಸತ್
15. ದಿನೇಶ್
16. ತೇಜಸ್ವಿನಿ ಬಾಯಿ
17. ರಾಕೇಶ್ ಕುಮಾರ್
18. ಅನೂಪ್ ಕುಮಾರ್
19. ಮಮತಾ ಪೂಜಾರಿ

ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಆನೇಕ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.

**"ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ":** ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆಗೈದ ರಾಜ್ಯದ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಆನೇಕ ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸ ಲಾಗಿದೆ.

### ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಕೆಲವು ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು

1. ಬಿ. ಗೋಪಿ
2. ಮುನಿವೆಂಕಟಪ್ಪ
3. ಬಿ. ಸಿ. ಸುರೇಶ್
4. ಯಲ್ಲಪ್ಪ
5. ವಿಷಕಂಠ
6. ಸಿ. ಹೊನ್ನಪ್ಪ
7. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ
8. ಜೀವನ್ ಕುಮಾರ್ ಎಸ್.
9. ಮಮತಾ ಪೂಜಾರಿ

**ಚಟುವಟಿಕೆ:** ಅರ್ಜುನ ಮತ್ತು ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಇನ್ನಿತರ ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರರ ವಿವರ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

**ಯೋಚಿಸಿ:** ಒಂದೇ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯ ತಂಡದ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಶಾಬ್ಧಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಆಡುವ ಕ್ರೀಡೆ ಯಾವುದು?

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ.**

1. ಯುವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಲು ಕಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದವರು ________.

(ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ, ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್, ಜವಹರಲಾಲ್ ನೆಹರು, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ)

2. ಸೇಲಂನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಪುರುಷರ ತಂಡವು ________ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಿತು

(ಪ್ರಥಮ, ದ್ವಿತೀಯ, ಚತುರ್ಥ, ತೃತೀಯ)

**II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

| A | B |
|---|---|
| 1. ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ | a. ಮಮತಾ ಪೂಜಾರಿ |
| 2. ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಟಗಾರ್ತಿ | b. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ |
| 3. ಗಂಡುಗಲಿಗಳ ಕ್ರೀಡೆ | c. 1975 |
| 4. ಅರ್ಜುನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪ್ರಕಟಣೆ | d. ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಕ್ರೀಡೆ |
| 5. ಬೀಚ್ ಕಬಡ್ಡಿ | e. ಕಬಡ್ಡಿ |

**III. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

1. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಕಟಿಸಿತು? ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ?
2. ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದ ಮೂವರು ಕಬಡ್ಡಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

3. ಕಬಡ್ಡಿ ಆಟಗಾರರ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

**IV. ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

1. ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
2. ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

**V .ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

1. ಆಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದುರಾಳಿ ಆಟಗಾರ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೈಡರನನ್ನು ಅಂಕಣದಿಂದ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

2. ದಾಳಿಗಾರನು ಎದುರಾಳಿಯ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ "ಕ್ಯಾಂಟನ್ನು" ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

3. ದಾಳಿಗಾರನು ಚೈನ್ (ಸರಪಳಿ) ಹಿಡಿತದಿಂದ ನುಸುಳಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಕ್ಯಾಂಟಿನೊಂದಿಗೆ ಮಧ್ಯರೇಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.

"ಸದೃಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿರುತ್ತದೆ"

## ಪಾಠ- 3 ಖೋ-ಖೋ

### ಪೀಠಿಕೆ:

ಖೋ-ಖೋ ಆಟವು ಅತಿ ವೇಗದ ಓಟಗಾರರನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಗುಂಪು ಆಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. "ಗುರಿಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ಬೆನ್ನತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವ ಆಟ" ಹಾಗೂ "ಬುದ್ದಿಯ ಚುರುಕಿಗೆ ಆಡುವ ಆಟ ಇದಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಖೋ-ಖೋ ಆಟ"

"ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಬದ್ದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕದೇ ನಿಯಮಪಾಲನೆಯನ್ನೇ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿರಿಸಿ,ನಿಯಮಿತ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಜಯಶೀಲರಾಗಿ"

"ಖೋ-ಖೋ ಆಡಿ-ಉಲ್ಲಾಸ ಪಡಿ"

### ಆಟಗಾರನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು:-

ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಅವನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೂ, ಸದೃಢಕಾಯನೂ ಆಗಿದ್ದು, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು:

1. ಸೋಲು-ಗೆಲುವನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.
2. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು, ಪಾಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬದ್ಧನಾಗಿರುವುದು.
4. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಯುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಸಹಿಷ್ಣತೆ ಹೊಂದಿರುವುದು.
5. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ತಾಳ್ಮೆ, ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.
6. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುವುದು.
7. ಇತರ ಆಟಗಾರರೊಂದಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು.
8. ಉನ್ನತ ಚಲನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ (Motar Ability) ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
9. ಉತ್ತಮ ನರಸ್ನಾಯು ಸಂಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
10. ವೇಗದ ಚಲನೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರಬೇಕು.

11. ಸರಳ ಮೈಮಣಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ( Flexibility)

12. ಫೇಕ್ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾಗಿರಬೇಕು.

## ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ

ಖೋ-ಖೋ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದ ಅನೇಕ ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ "ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಪಡೆದ ಖೋ-ಖೋ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

1. ನಿಲೀಮಾ ಸರೋಲ್ಕರ್
2. ಶ್ರೀರಂಗ ಇನಾಮದಾರ ಮತ್ತು ಉಷಾ ನಗರ್ ಕರ್
3. ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರ
4. ಶೇಖರ್ ದಾರವಾಡ್‌ಕರ್ ಮತ್ತು ಅಚಲಾಡಿ
5. ಶಾಂತರಾಮ್ ಜಾದವ, ಸುಷ್ಮಾ ಸರೋಲ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಹೇಮಂತ್ ಟಾಕಲ್ಕರ್
6. ಎಸ್. ಪ್ರಕಾಶ್ ಕರ್ನಾಟಕ
7. ಸುರೇಖಾ ಭಗವಾನ್ ಕುಲಕರ್ಣಿ
8. ಶೋಭಾ ನಾರಾಯಣ ಕರ್ನಾಟಕ

## ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ:

ಈ. ಗೋಪಾಲ್ ಪುರುಷೋತ್ತಮ್ ಪಡಕೆ- 2001

## ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು:

ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಖೋ-ಖೋ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಾಧನೆಗೈದವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸತ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
2. ಪುರುಷರಿಗೆ- ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ

3. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ- ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿಲಕ್ಷ್ಮಿಬಾಯಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
4. 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕರಿಗೆ- ಭರತ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
5. 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ- ಇಲಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
6. 16 ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ- ಜಾನಕಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
7. 18 ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನ ಯುವಕರಿಗೆ- ವೀರ ಅಭಿಮನ್ಯು ಪ್ರಶಸ್ತಿ
8. ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯದ ಪುರುಷರಿಗೆ- ಮದಕರಿನಾಯಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
9. ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ- ಒನಕೆ ಓಬವ್ವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
10. ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ 14 ವರ್ಷ ಬಾಲಕರಿಗೆ- ಧೃವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
11. ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ 14 ವರ್ಷ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ- ರಾಣಿರುದ್ರಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
12. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಪುರುಷ, ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ- ದಸರಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲ್ಪಡುವ ಚಾಂಪಿಯನ್ ಶಿಪ್‌ಗಳು:

1. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಖೋ- ಖೋ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
2. ಜೂನಿಯರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಖೋ- ಖೋ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
3. ಸಬ್ ಜೂನಿಯರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಖೋ-ಖೋ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
4. ಸ್ಕೂಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
5. ನ್ಯಾಷನಲ್ ವಿಮೆನ್ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
6. ಆಲ್ ಇಂಡಿಯ ಇಂಟರ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್
7. ಫೆಡರೇಶನ್ ಖೋ-ಖೋ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ
8. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಕ್ರೀಡಾ ಕೂಟ

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:**

1. ಖೋ-ಖೋ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.
2. 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಬಾಲಕ, ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಾವವು?
3. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದಲ್ಲಿ ಸಂಘಟಿಸಲ್ಪಡುವ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳಾವವು?
4. ಖೋ-ಖೋದಲ್ಲಿ ವೀರಮದಕರಿ ನಾಯಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ?
5. ಖೋ-ಖೋ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳಾವುವು?

**II. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಿ**

1. ಕರ್ನಾಟಕದ ಶೋಭಾ ನಾರಾಯಣ _______ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದರು.
2. 16 ವರ್ಷ ಕೆಳಗಿನ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ _______ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
3. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಪುರುಷ, ಮಹಿಳಾ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ _______.
4. ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ _______.

**III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:**

| ಅ | ಆ |
|---|---|
| 1. ಪುರುಷರಿಗೆ | a. ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಬಾಯಿ |
| 2. ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯ 14ವರ್ಷ ಬಾಲಕರು | b. ವೀರ ಅಭಿಮನ್ಯು ಪ್ರಶಸ್ತಿ |
| 3. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ | c. ಏಕಲವ್ಯ |
| 4. 18 ವರ್ಷ ಯುವಕರಿಗೆ | d. ಧೃವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ |
| | c. ರಾಣಿ ರುದ್ರಮ್ಮ ಪ್ರಶಸ್ತಿ |

**ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.**

1. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ ಭಾರತ ರತ್ನವನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ನಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಟಗಾರ ಸಚಿನ್ ರಮೇಶ್ ತೆಂಡೂಲ್ಕರ್‌ರವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

2. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತಸಾಧನೆಗೈದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ನಗದು ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನವನ್ನು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. (ಉದಾ: ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್, ರಕ್ಷಣಾ ಸೇವೆಗಳು, ತಾಂತ್ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇತ್ಯಾದಿ).

3. ಭಾರತೀಯ ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಾಗೂ ಪಿ.ಯು.ಸಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಂತರ ರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನಗೈದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಉಚಿತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನದೊಂದಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

**ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ:**

1. ಖೋ-ಖೋ ಆಟದ ತವರು- ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ
2. 1959-1960 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಖೋ-ಖೋ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಜರುಗಿದ್ದು- ವಿಜಯವಾಡ
3. ಮೊದಲ ಏಷ್ಯನ್ ಖೋ-ಖೋ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಜರುಗಿದ ವರ್ಷ- 1996

**ಇದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ**

| ಪ್ರಶಸ್ತಿ | ಮೊತ್ತ (ರೂ. ಗಳಲ್ಲಿ) |
|---|---|
| 1. ಏಕಲವ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ | ru 1,00,000. |
| 2. ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ | ru 5,00,000. |

| | |
|---|---|
| 3. ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ | ru 5,00,000. |
| 4. ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ | ru7,50,000. |

## ಪಾಠ- 4 ಫುಟ್‌ಬಾಲ್

**ಸಾಮರ್ಥ್ಯ:** ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ರೀಡೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು.

### ಪೀಠಿಕೆ:

'ಕಾಲಿನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಒದೆಯುತ್ತಾ ಆಡುವ ಆಟವೇ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್. ಹಿಂದೆ ಇದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯ ಆಟವಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದಿನ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟದ ಇತಿಹಾಸ, ಅಂಕಣದ ಅಳತೆ, ನಿಯಮಾವಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ.

### I. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು:

a) ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆ

b) ವೇಗ

c) ಚಪಲತೆ

d) ಮೈ ಮಣಿತ

e) ಕಣ್ಣು-ಕಾಲುಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

f) ಸಹಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆ

d) ನಿರ್ಧಿಷ್ಟತೆ

### II.ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರರ ಸಾಧನೆ:

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದ ಅನೇಕ ಆಟಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ "ಪ್ರಶಸ್ತಿ"ಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಇಂತಹ ಕೆಲವು ಸಾಧಕರ ಬಗ್ಗೆ ನೋಟ ಹರಿಸೋಣ.

**ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ:**

**ಐ. ಎಮ್. ವಿಜಯನ್:** ಇನ್‌ವಲಪ್ಪಿನ್ ಮಣಿವಿಜಯನ್ 1969 ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಇವರು ಮೂಲತಃ ಕೇರಳದವರು. ಇವರು ತಮ್ಮ 17 ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತವನ್ನು ಇವರು ಹಲವು ಬಾರಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.



**ಬೈಚುಂಗ್ ಭುಟಿಯಾ:** ಇವರು 1976 ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 15 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಇವರು ಮೂಲತಃ ಸಿಕ್ಕಿಂನವರು. ಸುಬ್ರಥೋ ಅಂತರ್ಶಾಲಾ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಈಗ ಕೋಲ್ಕತ್ತಾದ 'ಮೋಹನ್‌ಬಾಗನ್' ತಂಡದ ಪರ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಅರ್ಜುನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.



**ಸುನೀಲ್ ಛೆತ್ರಿ:** ಇವರು 1984 ಅಗಸ್ಟ್ 3 ರಂದು ಸಿಕಂದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಶಾಲಾದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಬೆಳೆದರು. ತಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕ್ಲಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿದ್ದರು. ನಂತರ ಮೋಹನ್‌ಬಗಾನ್, ಈಸ್ಟ್‌ಬೆಂಗಾಲ್, ಜೆ. ಸಿ. ಟಿ, ಎಸ್. ಸಿ. ಕ್ಲಬ್‌ಗಳ ಪರವಾಗಿಯೂ ಆಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಜೆ. ಸಿ. ಟಿ. ಕ್ಲಬ್‌ನಿಂದ ವರ್ಷದ ಉತ್ತಮ ಆಟಗಾರ 'ಪ್ರಶಸ್ತಿ' ಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇವರು ಭಾರತ ತಂಡದ ನಾಯಕನಾಗಿ ಫಾರ್ವರ್ಡ್ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



### III. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರ ಪರಿಚಯ:

**ಎಡಿಸನ್ ಎರಾಂಟಿಸ್ ಡೋಸೆನ್ಸಿಮೆಂಟೋ (ಪೀಲೆ):** ಪೀಲೇ ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಇವರನ್ನು 'ಬ್ಲಾಕ್ ಪರ್ಲ್' (ಕಪ್ಪು ಹವಳ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 1940 ಅಕ್ಟೋಬರ್ 23 ರಂದು ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನ ಟ್ರೆಸ್ ಕೊರೆಕೊಸ್ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ತಂದೆ ಡೊಂಡಿನೋ ಅವರಿಂದ ಈ ಆಟದ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಕಲಿತು ತಮ್ಮ 11ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೇಗ, ಸಮತೋಲನ, ತೀಕ್ಷ್ಣದೃಷ್ಟಿ, ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕಾಲಿನಿಂದ ಮತ್ತು ತಲೆಯಿಂದ ನಿಖರವಾಗಿ ಗೋಲು ಹೊಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಇವರು ತಮ್ಮ ಅಮೋಘ ಆಟದಿಂದ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಬೆರಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.



**ಡೀಗೋ ಅರಮಾಂಡೆ ಮರಡೋನಾ:** 1960 ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 30 ರಂದು ಅರ್ಜೆಂಟೀನಾದ ಲೇನಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಜಗತ್ತು ಕಂಡಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕೌಶಲ್ಯಭರಿತ ಆಟಗಾರಲ್ಲಿ ಮರಡೋನಾ ಕೂಡ ಒಬ್ಬರು. ಇವರಿಗೆ ಶತಮಾನದ ಕ್ರೀಡಾಪಟು ಎಂಬ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ದೇಶದ ವಿರುದ್ಧ ವರ್ಲ್ಡ್ ಕಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇವರು ಮಾಡಿರುವ ಎರಡು ಗೋಲುಗಳು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದನ್ನು 'ಹ್ಯಾಂಡ್ ಆಫ್ ಗಾಡ್' ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯದನ್ನು 'ದಿ ಗೋಲ್ ಆಫ್ ಸೆಂಚ್ಯೂರಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗೋಲನ್ನು 60 ಮೀ. ದೂರದಿಂದ ದಾಖಲಿಸಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅರ್ಜೆಂಟೀನಾ ಪುರುಷರ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಂಡದ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದರು.



**ರೋನಾಲ್ಡೊ:** ಈತನ ಪೂರ್ಣ ಹೆಸರು ರೋನಾಲ್ಡೊ ಲೂಯಿಸ್‌ನ ಚಾರಿಯೋ ದಿಲಿಮಾ. 1976 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 18 ರಂದು ಜನಿಸಿದರು. ಇವರು ಮೂಲತಃ ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನವರು ಇವರನ್ನು 'ದಿ ಫಿನಾಮಿನನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿರುವ ಖ್ಯಾತಿಯೂ ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿದೆ. ಫೀಫಾದವರು ನೀಡುವ ವರ್ಷದ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.



## ವರ್ಲ್ಡ್‌ಕಪ್ ಕ್ರೀಡಾ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುಗಳು:

1. ಎಫ್. ಐ. ಎಫ್. ಎ: ಇದು (ಫೆಡರೇಷನ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಸೋಷಿಯೇಷನ್) ಅಂತರ್ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ. ಇದು ಮೇ 21, 1904 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

2. ಸಂತೋಷ್ ಟ್ರೋಫಿ: ಇದು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

3. ಡ್ಯುರಾಂಡ್‌ಕಪ್: ಇದು ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ ಕಪ್ 1988 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

4. ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಗೋಲ್ಡ್‌ಕಪ್: ಇದನ್ನು 21 ವರ್ಷದ ವಯೋಮಿತಿಯೊಳಗಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಸುಬ್ರತೋ ಕಪ್: ಇದು ಅಂತರ್ ಶಾಲಾ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

6. ಬೇಗಂ ಹಜ್ರತ್ ಮಹಲ್ ಕಪ್: ಇದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**

1. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೂ ನೀವು ಆಡುವ ಒಳಾಂಗಣ ಮತ್ತು ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

2. ನೀವು ಆಡುವ ದೇಶೀಯ ಆಟಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ

**ನೆನಪಿಡಿ:**

1. ಪ್ರತಿದಿನ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
2. ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪೂರ್ತಿಯಿಂದ ಆಟವಾಡಿ.
3. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಧೃಡತೆಗೆ ಆಟಗಳು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:**

1. ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು?

2. ಭಾರತದ ಹೆಸರಾಂತ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

3. ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪಡೆದ ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

**II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:**

| ಎ | ಬಿ |
| --- | --- |

| | |
|---|---|
| 1. I. M ವಿಜಯನ್ | a. ಕಪ್ಪು ಹವಳ |
| 2. ಬೈಚುಂಗ್ ಭುಟಿಯಾ | b. 1969 |
| 3. ಪೀಲೇ | |

**III. ಈ ಆಟಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ.**

1. ಎಡಿಸನ್ ಎರಾಂಟೆಸ್ ಡೊನೆಸ್ಸಿಮೆಂಟೋ
2. ಡೀಗೋ ಅರಮಾಂಡೋ ಮರಡೋನಾ
3. ಸುನೀಲ್ ಛೇತ್ರಿ
4. ರೋನಾಲ್ಡೋ

## ಮೇಲಾಟಗಳು ಪಾಠ- 5 ರಿಲೇ ಓಟಗಳು

**ಸಾಮರ್ಥ್ಯ:**

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೇಲಾಟಗಳ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾಹಿತಿ ಪರಿಚಯಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮಾನವನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.

### ಪೀಠಿಕೆ:

ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಪದ ‘ಅಥ್ಲಾನ್’ ಎಂಬ ಗ್ರೀಕ್ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಮಾನವನು ಓಡುವ, ಎಸೆಯುವ ಮತ್ತು ಜಿಗಿಯುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವನು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನವನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಲು ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ಕ್ರೂರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಶತ್ರುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದವು. ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಜನರು ಓಡುವುದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಯನ್ನಾಗಿ ಕ್ರಿ. ಪೂ. 3500ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅದರೆ ಗ್ರೀಕರು ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಹಾಕಿದರು.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ. ಶ. 1800 ರಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಮೇಲಾಟಗಳು (ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಅಂಡ್ ಫೀಲ್ಡ್) ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದವು. 1896 ರಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಥೆನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಓಟ, ಎಸೆತ, ನೆಗೆತ ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾದುವು. 1913ರಲ್ಲಿ ಐ. ಎ. ಎಫ್ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು. ಇದು ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ.

ಆಮಸ್‌ಟ್‌ರ್‌ಡ್ಯಾಂ ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಲಾಯಿತು. 1946 ರಲ್ಲಿ ಅಮೆಚೂರ್ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ಫೆಡರೇಷನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (ಎ. ಎ. ಎಫ್. ಐ.) ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಯಿತು.

### ರಿಲೇ ಓಟಗಳ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು:

ರಿಲೇ ಓಟಗಳು ಮೇಲಾಟ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇದು ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಅತಿ ರೋಮಾಂಚಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ.ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ-

a) 4 x 100 ಮೀ ಓಟ b) 4x400 ಮೀ ಓಟ.

**ರಿಲೇ ತಂಡದ ರಚನೆ:**

ಒಂದು ರಿಲೇ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಆರು ಸದಸ್ಯರು ಇರಬಹುದು. 4 ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಓಟಗಾರರು 2 ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ ಓಟಗಾರರು. ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಓಡುವ 4 ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಅವರ ಎದೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಓಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ರಿಲೇ ತಂಡಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಅತಿವೇಗವಾಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಗೆರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯದ ಗೆರೆಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓಟಗಾರನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿದ ದೂರವನ್ನು ಓಡಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿರುವ ಬ್ಯಾಟನ್ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಓಟಗಾರನ ಕೈಗೆ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ 4 ವೇಗದ ಓಟಗಾರರು ಸೇರಿ ಒಂದು ರಿಲೇ ತಂಡವಾಗುತ್ತದೆ.

**ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರ:**

ರಿಲೇ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಓಟಗಾರರಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ತಂಡವು ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ವೇಗದ ಓಟಗಾರರಿರುವ ತಂಡಗಳೂ ಸಹ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸೋಲಿನ ಕಹಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮಟ್ಟದ ಓಟಗಾರರ ತಂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗೆಲುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

**ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ತಂತ್ರ:**

a. ಬ್ಯಾಟನ್‌ನ ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿನಿಮಯ
b. ಬ್ಯಾಟನ್‌ನ ವೇಗ
c. ಉಚಿತ ದೂರದ ಲಾಭ

**ಬ್ಯಾಟನ್ ರಚನೆ:**

ರಿಲೇ ತಂಡದ ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ದುಂಡಗೆ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ (ಸಿಲಿಂಡರ್) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಲೋಹದ ಒಂದೇ ತುಂಡಿನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ಯಾಟನ್‌ಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಇದರ ಉದ್ದ 28 ಸೆಂ. ಮೀ. ನಿಂದ 30 ಸೆಂ. ಮೀ. ವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಬ್ಯಾಟನ್‌ನ್ನಿನ ಸುತ್ತಳತೆಯು 12 ಸೆಂ.ಮೀ ನಿಂದ 13 ಸೆಂ.ಮೀ ಹಾಗೂ ತೂಕವು 50 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು.

**ನಿಯಮಗಳು:**

1. ಓಟಗಾರರು ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯದವರೆಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದೇ ಓಡಬೇಕು.

2. ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಬೀಳಿಸಿದರೆ, ಬೀಳಿಸಿದ ಓಟಗಾರನೇ ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. ಬಿದ್ದ ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಹ ಓಟದ ದೂರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಾರದು.

4. ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಓಣಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ 20 ಮೀ ವಲಯದೊಳಗೆ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

6. 4 x 100 ಮೀ ರಿಲೇ ಪಂದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಿಂದೆ 10 ಮೀ. ಉದ್ದದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು 'ಆಕ್ಸಿಲರೇಶನ್ ವಲಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೊರ ಹೋಗುವ ಓಟಗಾರನು ಈ ವಲಯವನ್ನು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಓಟದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬ್ಯಾಟನ್‌ನನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಲ್ಲ.

7. 400 ಮೀ ರಿಲೇ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಓಟಗಾರರನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ಓಟಗಾರರಿಗೆ ರಿಲೇ ವಲಯದಲ್ಲಿ 10. ಮೀ ಪರಿಮಿತಿಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸಹ ಭಿನ್ನವಾದ ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ಓಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಗುರುತು ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

8. ಬೇರೆ ಓಟಗಾರರನ್ನು ತಳ್ಳುವುದು, ಅವರಿಗೆ ತಡೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ತಂಡವನ್ನು ಅನರ್ಹಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:** ಏಷ್ಯನ್ ಒಲಂಪಿಕ್, ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್ ಕ್ರೀಡೆಗಳಂತಹ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಥವಾ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು, ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

### I. ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:

1. ರಿಲೇ ಓಟದ ಎರಡು ವಿಧಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

2. ರಿಲೇ ಓಟದಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಓಟಗಾರರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ?

3. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓಟಗಾರನು 4 x 100 ಮೀ ರಿಲೇನಲ್ಲಿ ಓಡಬೇಕಾದ ದೂರವೆಷ್ಟು?
4. ಬ್ಯಾಟನ್‌ನ ಆಕಾರವೇನು?
5. ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯದ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಿಂದೆ 10 ಮೀ ಉದ್ದದ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಯಾವ ವಲಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ?

**II. ಎರಡು-ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ:**

1. ಉತ್ತಮ ಬ್ಯಾಟನ್ ವಿನಿಮಯ ತಂತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
2. ರಿಲೇ ಓಟದ ನಿಯಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?

**III. ಈ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ-ತಪ್ಪು ತಿಳಿಸಿ:**

1. ರಿಲೇ ಒಂದು ತಂಡದ ಓಟವಾಗಿದೆ.
2. ಒಂದು ರಿಲೇ ತಂಡದಲ್ಲಿ 6 ಜನ ಓಟಗಾರರು ಓಡುತ್ತಾರೆ.
3. ಬ್ಯಾಟನ್‌ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ.
4. ರಿಲೇ ತಂಡದ ಎಲ್ಲಾ ಓಟಗಾರರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓಡುತ್ತಾರೆ.

## ಪಾಠ-6 ಗುಂಡು ಎಸೆತ

### ಪೀಠಿಕೆ:

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಶಾಲಿಗಳಾಗಿಯೂ, ಕೆಲವು ಮನುಷ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಯುಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡವು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್) ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಓಟಗಳು, ನೆಗೆತಗಳು ಮತ್ತು ಎಸೆತಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಓಟಗಳು, ಮಾರ್ಗ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು (ಟ್ರಾಕ್ ಈವೆಂಟ್ಸ್), ಎಸೆತಗಳು ಮತ್ತು ನೆಗೆತಗಳು ಬಯಲು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು. (ಫೀಲ್ಡ್ ಈವೆಂಟ್) ಮಾನವನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ವಯೋಮಾನ, ವೇಗ, ತೂಕ ಮತ್ತು ದೂರದ

ಮಾಪನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಂಘಟನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತ, ಡಿಸ್ಕಸ್ ಎಸೆತ, ಭರ್ಜಿ ಎಸೆತ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಮರ್ ಎಸೆತಗಳೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳಿದ್ದು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯೋಣ.

ಕಲ್ಲು ಗುಂಡುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದ ಈ ಗುಂಡು ಎಸೆತ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ. ನಿಗದಿತ ವಯೋಮಾನದವರು ನಿಗದಿತ ತೂಕದ ಗೋಳಾಕಾರದ ಗುಂಡನ್ನು, ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದೊಳಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಭುಜಬಲದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೂರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುವುದೇ ಗುಂಡು ಎಸೆತ.

## ಗುಂಡು ಎಸೆತ (ಶಾಟ್ ಪುಟ್):

ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಸ್ಫೋಟಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು. ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಯ ಕಾಲಿನ ಒತ್ತು ಮತ್ತು ಭುಜಬಲದ ಬಿರುಸು ಸ್ಫೋಟಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಎಸೆತದ ಉಪಕರಣ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುದು ಅಥವಾ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೋಟಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆಯಾದರೆ ಎಸೆತದ ಉಪಕರಣ ದೂರದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಗುಂಡನ್ನು ಭುಜಬಲದಿಂದ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣದೊಳಗೆ ಸ್ಫೋಟಕದೊಡನೆ ತಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

## ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಅಂಕಣ ರಚನೆ:

**ಎಸೆತದ ವೃತ್ತ:** ಎಸೆತದ ವೃತ್ತವನ್ನು ವ್ಯಾಸ 2.135 ಮೀಟರುಗಳು ತ್ರಿಜ್ಯ 1.0675 ಮೀ. ಅಂಚಿನ ಗೆರೆಪಟ್ಟಿ 6. ಮಿ. ಮೀ ಇರುವಂತೆ ವೃತ್ತದ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ 75 ಸೆಂ. ಮೀ ಉದ್ದ 5 ಸೆಂ. ಮೀ ಅಗಲದ ಗೆರೆಗಳು ವೃತ್ತದ ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ರಚಿಸಬೇಕು.

**ಸ್ಟಾಪ್ ಬೋರ್ಡ್:** ಇದರ ಅಗಲ 112 ಮಿ. ಮೀ ನಿಂದ 300 ಮಿ.ಮೀ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದ್ದ 1.22 ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ ಇದರ ದಪ್ಪ 10 ಸೆಂ. ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಈ ಬೋರ್ಡ್ ಕಮಾನಿನ ಆಕಾರವಿದ್ದು ವೃತ್ತದ ಹೊರತುದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಒಳತುದಿಯು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಚಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

**ಎಸೆತದ ಸೆಕ್ಟರ್:** ಇದು ಸಿಂಡರ್, ಕುರುಚಲುಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಎಸೆದ ಗುಂಡು ಬಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಮೂಡುವಂತಿರಬೇಕು. ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಿದ ಎಸೆತದ ಕೋನ 34.920 ಇರಬೇಕು.

**ಎಸೆತದ ಗುಂಡು:** ಗಟ್ಟಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಅಥವಾ ಹಿತ್ತಾಳೆ ಲೋಹಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಗೋಳಾ

ಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಹೊರಬಾಗ ನುಣುಪಾಗಿರಬೇಕು.

**ತೂಕಗಳು:** 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ವಿಭಾಗದವರಿಗೆ ಬಳಸುವ ಗುಂಡಿನ ತೂಕ 4 ಕೆ. ಜಿ. 17 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಬಾಲಕರಿಗೆ 6 ಕೆ. ಜಿ. ಪುರುಷ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಗುಂಡಿನ ತೂಕ 7.260 ಕೆ. ಜಿ.

**ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು:**

1. ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ವೃತ್ತದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಎತ್ತರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಸೆತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಿದ್ಧತಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಗೆ ಮುನ್ನ ಮುಗಿದಿರಬೇಕು.
2. ಎಸೆದ ಗುಂಡು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ನಂತರವೇ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು. ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಎಸೆತದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು.
3. ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ 75 ಸೆಂ. ಮೀ ಗುರುತಿನ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
4. ಎಸೆತದ ನಂತರ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹೋದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಸೆತದ ನಂತರ ಗುಂಡನ್ನು ಮರು ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ನೀಡುವಾಗ ಎದುರಿನಿಂದ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.
5. ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಎಸೆತವು ಕ್ರಮ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಸೆತ ಸಕ್ರಮವಾಗುವುದು.

**ಅಕ್ರಮ ಎಸೆತಗಳು**

1. ಬೇರೆಯವರ ಸರದಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು.
2. ಹಿಡಿತವಿರುವ ಕೈಗವಸು (ಗ್ಲೌಸು) ಹಾಕುವುದು.
3. ಸ್ವಂತ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಗುಂಡು ಬಳಸುವುದು.
4. ಓಡಿ ಬಂದು ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು.
5. ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು.
6. ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು.

**ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಪ್ರಸ್ತುತ ದಾಖಲೆಗಳು:**

| **ದಾಖಲೆ** | **ಪುರುಷ/ ಮಹಿಳೆ** | **ಹೆಸರು** | **ದೇಶ** | **ಎಸೆತದದೂರ** |
|---|---|---|---|---|
| ಒಲಂಪಿಕ್ ದಾಖಲೆ | ಪುರುಷರು,ಮಹಿಳೆಯರು | ಟೊಮಾಜ್ ಮಜ್ಹೂಸ್ಕಿ ವಲೇರಿ ವಿಲಿ | ಪೋಲೆಂಡ್, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್ | 21.57 ಮೀ, 21.24 ಮೀ |
| ವಿಶ್ವ ದಾಖಲೆ | ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರು | ರ್‍ಯಾಂಡಿ ಬಾರ್ನೆಸ್, ನಟಾಲ್ಯ ಲಿಸೊವಿಸ್ಕಿ | ಯು. ಎಸ್. ಎ. ರಷ್ಯಾ | 23.12 ಮೀ, 22.63 ಮೀ |
| ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದಾಖಲೆಗಳು (ಭಾರತ) | ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು | ಓಂ ಪ್ರಕಾಶ ಸಿಂಗ್, ಮನ್ ಪ್ರೀತ್ ಕೌರ್ | ಭಾರತ, ಭಾರತ | 20.69 ಮೀ, 17.96 ಮೀ |
| ರಾಜ್ಯದ ದಾಖಲೆಗಳು | ಪುರುಷರು, ಮಹಿಳೆಯರು | ವಿಕಾಸ್ ಗೌಡ, ಜೆ. ಜೆ. ಶೋಭ | ಕರ್ನಾಟಕ, ಕರ್ನಾಟಕ | 19.06 ಮೀ, 12.74.ಮೀ |
| 17ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿ | ಬಾಲಕರು | ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ | | 15.23 ಮೀ, 12.01 ಮೀ |
| 14ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿ | ಬಾಲಕರು | ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ | | 13.96 ಮೀ, 11.45 ಮೀ |

**ಸದರಿ ದಾಖಲೆಗಳು 22-07-2016 ಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.**

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ:**

1. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತದ ವ್ಯಾಸ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ?
2. ಎಸೆತದ ಗುಂಡನ್ನು ಯಾವುದರಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
3. 14 ವರ್ಷ ವಯೋಮಿತಿಯ ಸ್ಪರ್ಧಿಗಳು ಎಸೆಯುವ ಗುಂಡಿನ ತೂಕ ಎಷ್ಟು?
4. ಗುಂಡು ಎಸೆತದ ಸ್ಪರ್ಧಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಎಸೆತದ ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ?

**II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸರಿ ಅಥವಾ ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.**

1. ಸ್ಕಾಟ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಗುಂಡು ಎಸೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.
2. ಎಸೆತದ ಅಂಕಣ 'V' ಯಲ್ಲಿ ಎಸೆತದ ಗುಂಡು ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ಪರ್ಧಿಯು ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.
3. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಗುಂಡನ್ನು ಎಸೆಯಬಹುದು.
4. ಗುಂಡು ಎಸೆತವು ಮೇಲಾಟಗಳಲ್ಲಿನ ಬಯಲು ಸ್ಪರ್ಧೆ (ಫೀಲ್ಡ್ ಇವೆಂಟ್)

**ಚಟುವಟಿಕೆ:** ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಸೆತದ ಅಂಕಣವನ್ನು ಸಹಪಾಟಿಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿ ಎಸೆತದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

## ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ



ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂರು ಕ್ರೀಡಾ ತರಬೇತುದಾರರು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದನ್ನು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ. ಇವರು ಕ್ರೀಡೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ತರಬೇತಿಯ ಮುಖಾಂತರ ನೀಡಿದ ಅಪಾರ ಕೊಡುಗೆಗೆ ಶ್ರೀ ಎನ್. ಲಿಂಗಪ್ಪ, (ಶ್ರೀ ನಿಹಾರ್ ಅಮೀನ್ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್ ರವರು) ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಎನ್. ಲಿಂಗಪ್ಪನವರು ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿಯ ಅಥ್ಲೆಟಿಕ್ಸ್ ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಂಚುವಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಡಿ.ವೈ. ಬಿರಾದಾರ್, ಅಶ್ವಿನಿ ನಾಚಪ್ಪ, ಉದಯ ಕೆ. ಪ್ರಭು, ಎ.ಪಿ. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ, ಸತೀಶ್ ಪಿಳ್ಳೈ, ಪಿ.ಸಿ. ಪೊನ್ನಪ್ಪ ಪ್ರಮುಖರು. 2014 ರಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿರುತ್ತದೆ.



ಶ್ರೀ ನಿಹಾರ್ ಅಮೀನ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವೀ ಈಜು ತರಬೇತುದಾರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಶಿಖಾ ಟಂಡನ್, ರೆಹಾನ್ ಪೂಂಚ, ಹಕೀಮುದ್ದೀನ್ ಹಬೀಬುಲ್ಲ, ನಿಶಾಮಿಲೆಟ್, ಮೇಘನಾ ನಾರಾಯಣ್, ಸಂದೀಪ್ ಸೇಜ್ವಾಲ್, ವಿರ್ಧಾವೆಲ್ ಖಡೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಪದಕ ಗಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಸಾಧನೆಯನು ಗುರುತಿಸಿ ಇವರಿಗೆ 2015 ರಲ್ಲಿ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಶ್ರೀ.ಎಸ್. ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್ ರವರು ಇನ್ನೋರ್ವ ಯಶಸ್ವಿ ಈಜು ತರಬೇತುದಾರರು. ಮೂಲತಃ ಕೇರಳದವರಾದ ಇವರು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಯಶಸ್ವಿ ಈಜು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳನ್ನು ತಯಾರುಗೊಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ರೆಹಾನ್ ಪೂಂಚ, ನಿಶಾ ಮಿಲ್ಲೆಟ್, ಜೆ ಅಭಿಜಿತ್, ಪ್ರಶಾಂತ ಕರ್ಮಾಕರ, ಸಾಜನ್ ಪ್ರಕಾಶ್, ಶಿವಾನಿ ಕಟಾರಿಯಾ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇವರ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರು ಭಾರತವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿ ಹಲವಾರು ಪದಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ 2016 ರಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ದ್ರೋಣಾಚಾರ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಲಾಗಿದೆ.

## ಯೋಗ ಪಾಠ-7 ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ

ಈ ಘಟಕದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

1. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ, ವ್ಯಾಖ್ಯಾನ.
2. ಯೋಗದ ಪಥಗಳು.
3. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.
4. ಯೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಗುರಿ- ಉದ್ದೇಶಗಳು.

### ಪೀಠಿಕೆ:

"ನಾನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೂರೆಂಟು ವಿಚಾರಗಳು ಮೂಡಿ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಓದುತ್ತೇನೆ, ಓದಿದ ಯಾವೊಂದು ವಿಷಯವು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಕಾರಣವೇನು? ನನಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಯವಾಗುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವರ್ಗ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಬೈಯ್ತಾರೆ, ಏನು ಮಾಡಲಿ?

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ, ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳು ಬರಬಹುದು. ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಓದಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಭಯ ಸಹಜ ತಾನೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಏನು? ಬಲ್ಲಿರಾ !

(ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಉತ್ತರಗಳೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಮನಃಶಾಂತಿ, ಆಸಕ್ತಿ, ಇವುಗಳ ಕೊರತೆ. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.)

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ:

"ಯೋಗ" ಈ ಶಬ್ದವು 'ಯುಜ್' ಎನ್ನುವ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಯುಜ್ ಎಂದರೆ ಕೂಡಿಸು, ಬಂಧಿಸು, ಸಂಯೋಜಿಸು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಕಲೆ ಯೋಗ ಎನಿಸಿದರೂ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮ ಇವೆರಡರ ಮಿಲನವೇ ಯೋಗವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗವು ದೈಹಿಕ ಸಧೃಡತೆಯನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

### ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ:

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ಅಥವಾ ರಾಜಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯೋಗವು ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತನ ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹರಪ್ಪಾ ಮತ್ತು ಮೊಹೆಂಜೋದಾರೊ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆತಂತಹ ಪುರಾವೆಗಳಿಂದ, ಅಂದಿನ ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಉಪನಿಷತ್, ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಗಳು ಕ್ರಿ. ಪೂ. 2ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ 'ಯೋಗಸೂತ್ರ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಸರಳವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹ ಎನ್ನುವರು. "ಯೋಗ ಸೂತ್ರ"ದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 195 ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ.

### ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ- "ಯೋಗ: ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ:" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವೇ ಯೋಗ. ಅಂದರೆ ಚಂಚಲಯುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ- ''ಯೋಗ: ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ'' ಎನ್ನಲಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗ.

'ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ- "ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯ ಯೋಗ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ' ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ ಎಂದು 'ವಾಸಿಷ್ಠರು; ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಯೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ನಾಲ್ಕು ಪಥಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

1. ಕರ್ಮಯೋಗ
2. ಭಕ್ತಿಯೋಗ
3. ಜ್ಞಾನಯೋಗ
4. ರಾಜಯೋಗ

1) **ಕರ್ಮಯೋಗ:** 'ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ' ಎಂದು ಬಸವಣ್ಣನವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಒಂದು ಫಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಫಲದ ಗಮನವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖನಾದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ಕರ್ಮ ಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ.

2) **ಭಕ್ತಿಯೋಗ:** ಈ ಯೋಗವು ಭಕ್ತಿಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದಾತ್ತಗೊಳಿಸಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ ಮನೋಭಾವವೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಲಕ್ಷಣ.

3) **ಜ್ಞಾನಯೋಗ:** ಈ ಯೋಗವು ಸತ್ಯ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ರಚನೆ, ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ, ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಇಂತಹ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.

4) **ರಾಜಯೋಗ:** ರಾಜಯೋಗವು ಅಂತರಂಗ ಮತ್ತು ಬಹಿರಂಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಮಾರ್ಗ. ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವೆಂದೂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು:**

ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸ.

ಮೈಮಣಿತ, ಕೀಲು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಮಣಿಸರದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದು.

ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಯಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ಶಾಂತಮನಸ್ಸು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I.ಸೂಕ್ತವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

1) ಯೋಗ: ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ ಎಂದು ________ ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

a. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರ

b. ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ

c. ಭವಗ್ಗೀತೆ

d. ರಾಮಾಯಣ

2) ಯೋಗ: ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ: ಎನ್ನುವ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ________ ರವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

a. ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ

b. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿ

c. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ

d. ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ

3) ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗದ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ________ ಆಗಿದೆ.

a. ಕರ್ಮಯೋಗ

b. ಭಕ್ತಿಯೋಗ

c. ಜ್ಞಾನಯೋಗ

d. ರಾಜಯೋಗ

**II. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿರಿ.**

ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ________ ದ ಮಿಲನವೇ ಯೋಗ.

ಯೋಗಸೂತ್ರ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ________ ಸೂತ್ರಗಳಿವೆ.

‘ಯೋಗ: ಕರ್ಮಸು ________.”

**III. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

| **ಅ** | **ಬ** |
|---|---|
| 1) ಕರ್ಮಯೋಗ | a) ಭಕ್ತಿ ಪ್ರಧಾನ |
| 2) ಭಕ್ತಿಯೋಗ | b) ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ |

| | |
|---|---|
| 3) ಜ್ಞಾನಯೋಗ | c) ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ |
| 4) ರಾಜಯೋಗ | d) ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ |

**IV. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

ೋಗ ಶಬ್ದವು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಯಾವ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿದೆ?

ಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಪಿತಾಮಹ ಯಾರು?

ರ್ಮಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನು?

ಕ್ತಿಯೋಗದ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಾನಯೋಗ ಮತ್ತು ಕರ್ಮಯೋಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:** ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ, ವರದಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ.

# ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಾಠ-8 ವ್ಯಾಯಾಮ: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ

## ಅರ್ಥ:

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸರ್ವ ಅಂಗಗಳ ಸಾಮರ್ಥ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಮ್ಮ ಮನೋ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

## ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು:

ಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಯುತಗೊಳ್ಳುವುವು ಹಾಗೂ ಕೌಶಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಪುಣತೆ ಹೊಂದಲು ುದು.

ಯಾಮದಿಂದ ವಯೋಮಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ದಲ್ಲಿಡಲು ಗುವುದು ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಾ ಅಂಗಗಳು ಚೈತನ್ಯಯುಕ್ತಗೊಳ್ಳುವವು.

ಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರವು ರೋಗ ರಹಿತವಾಗುವುದು.

## ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಮನರಂಜನೆಯ ಆಟಗಳನ್ನಾಡುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕತೆ, ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಹಾಡು ಹೇಳುವುದು, ನಿಸರ್ಗ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ ಸಿಗುವುದು.

**ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು:**

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸಗೊಂಡ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
2. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

“ಕೆಲಸದ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ”

“ಚೇಂಜ್ ಆಫ್ ವರ್ಕ್ ಈಸ್ ರೆಸ್ಟ್

**ನಿದ್ರೆ:**

ನಿದ್ರೆಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಚಲನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವಿರುತ್ತದೆ. ಗಾಡ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ನರಮಂಡಲವು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ, ಸುಖನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ

**ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು:**

1. ಮನೋದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಘಾತ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ
    a. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.
3. ಶರೀರ ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು.
4. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು: ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ದಿನದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೆನಪುಗಳನ್ನುಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ.
5. ನಿದ್ರೆಯು ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು: ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಜೋಡಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಸುಖ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಆನಂದ, ಬಲ, ಜ್ಞಾನ ಲಭಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಪ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ನಿರುತ್ಸಾಹ ಅಶಕ್ತತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
6. .ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ, ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ

ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

"ಅರ್ಲಿ ಟು ಬೆಡ್, ಅರ್ಲಿ ಟು ರೈಸ್ ಮೇಕ್ಸ್ ಮ್ಯಾನ್ ಹೆಲ್ತಿ, ವೆಲ್ತಿ ಅಂಡ್ ವೈಸ್"

**ಗಮನದಲ್ಲಿಡಿ:**

3 R = 1. ರೆಸ್ಟ್

2. ರಿಕ್ರಿಯೇಷನ್

3. ರಿಫ್ರೆಶ್‌ಮೆಂಟ್

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ.**

1. ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದರೇನು?
2. ಮನರಂಜನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
3. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಯ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಸಿ.

**II. ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ:**

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು.
2. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು.
3. ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು.

**III. ಸರಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಸಿ**

1. ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಂಠಿಸುತ್ತದೆ.
2. ನಿದ್ರೆಯು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ.
3. ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸುಖನಿದ್ರೆ.
4. ಅರೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಲವಲವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**IV. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.**

1. ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೇಗ ಏಳುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ________ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
2. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ________ ಜೋಡಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
2. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮನೋಲ್ಲಾಸದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

## ಪಾಠ-9 ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು

ಈ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ನೀವು ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

1. ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು
2. ಆದರ್ಶ ನಿಲುವಿನ ಅರ್ಥ

ನಿಲುವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಿಂದ ಆದರ್ಶ ನಿಲುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಲನಾ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು “ನಿಲುವು” ಎನ್ನಬಹುದು.

**ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು:**

ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ ಇಲ್ಲದೆ ದೇಹವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಿಲುವು ಅಥವಾ ಆದರ್ಶ ನಿಲುವು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಲಗಿದಾಗ:**

ಮಲಗಿದಾಗ ಅತೀ ದಪ್ಪನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ (ಗಾದಿ), ಎತ್ತರದ ತಲೆದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರುವಂತೆ. ಗಡುಸಾದ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ನಿಲಯಕ್ಕೊಂದು ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿ, ಜೀವಕ್ಕೊಂದು ಜೀವಂತ ಕನ್ನಡಿ.



**ನಿಂತಾಗ:**

ನಿಂತಾಗ ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದು ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಸೊಂಟವು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೇವಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರ ಬೀಳದೆ ಇಡೀ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ಭಾರ ಬೀಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರದಲ್ಲಿದ್ದು ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಿರಲಿ.



**ಕುಳಿತಾಗ:**

ಕುಳಿತಾಗ ಭುಜ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಲಿ, ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸೊಂಟ ನೇರದಲ್ಲಿದ್ದು ಪೃಷ್ಠಗಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಸನದ ಹಿಂಬಾಗಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಬರೆಯುವಾಗ ಎರಡು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕೋನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.



**ನಡೆಯುವಾಗ:**

ನಡಿಗೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದವು ಚಲನೆಯ ರೇಖೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು. ತುದಿಗಾಲ ಮುಂದೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದು ನಡೆಯುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೊದಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೀಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ತೀರಾ ಬಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ತೀರಾ ನೇರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.



## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿರಿ**

.ನ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇನು?

**II. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿ.**

1. _______ ತಲೆ ದಿಂಬನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬಾರದು.
2. ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ _______ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ನಡೆಯುವಾಗ _______ ಮೊದಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಬೇಕು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**

1. ಆದರ್ಶ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
2. ಆದರ್ಶ ನಿಲುವುಗಳ ವಿವಿಧ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
3. ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ.

## ಪಾಠ-10 ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

ಈ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

1. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿಂಗಡನೆ
2. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ
3. ಆಹಾರದ ಘಟಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆ
4. ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ನಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪೋಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರವೇ "ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಕಾಂಶಗಳು

ಂಶಗಳು

ಬೃಹತ್ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದರೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ) ಪ್ರೋಟೀನ್ಸ್ (ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ಕೊಬ್ಬು, ಆಹಾರದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ರೂಪಿತಗೊಂಡಿದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಇವು ಇಂಧನವಾಗಿವೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ- ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪಾಸ್ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹಲ್ಲು, ಮೂಳೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

### ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ (ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ಡ್ ಡಯಟ್)

**ಅರ್ಥ:** ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ಷಣೆ, ಪೋಷಣೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

**ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದ ಮಾದರಿ**




**ಆಹಾರದ ಘಟಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆ**

1. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿ) ಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

2. ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಪೋಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

3. ಕೊಬ್ಬು ಅಥವಾ ಮೇದಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

4. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ, ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವವು.

ಜೀವಸತ್ವ ಎ- ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ

ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ- ನರವ್ಯೂಹಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯ, 12 ವಿಧದ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ- ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶ ಡಿ- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.

ಪೋಷಕಾಂಶ ಇ- ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೆ- ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳು ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.**

ಕಬ್ಬಿಣ- ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್- ಹಲ್ಲು, ಸ್ನಾಯು, ಎಲುಬುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸೋಡಿಯಮ್- ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಅಯೋಡಿನ್- ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನೀರು ಜೀವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ನಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

**ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ:**

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಇಂಧನವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಇಳಿದರೆ

ನಾವು ಬೇಗ ಆಯಾಸಗೊಂಡು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊಬ್ಬು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಭಂಡಾರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಡುವಂತಹ, ತೀವ್ರವಾದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಸಹಿಸುವಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉದಾ: ಮ್ಯಾರಾಥಾನ್ ಓಟ, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು.

ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಾರಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು) ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಗುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**

ಒಬ್ಬ ಕ್ರೀಡಾಳು ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ.**

ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ________ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ________ ಜೀವಸತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ________ ಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಕ್ಕೆ________ ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**II. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

| ಅ | ಆ |
|---|---|
| 1) ಕಬ್ಬಿಣ | a. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ |
| 2) ಅಯೋಡಿನ್ | b. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ |
| | |

| | |
|---|---|
| 3) ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ | c. ಶಕ್ತಿ |
| 4) ಕೊಬ್ಬು | d. ಹಲ್ಲು ಒಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ |
| e. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ | |

**III. ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

ಕ್ರೀಡಾ ಪಟುಗಳ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ.

ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿವೆ?

## ಪಾಠ-11 ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು

ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಧ್ಯಯನದ ನಂತರ ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

1. ಸರದಿ (ಸರತಿ) ಪದ್ಧತಿಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ.
2. ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹವ್ಯಾಸಗಳೆಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು. ಒಮ್ಮೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ, ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಸರದಿಪದ್ಧತಿ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ:

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಒಂದು. ಸಮಯದ ಬಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರಿಯದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನದೇನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯು ರೂಢಿಗತವಾಗಬೇಕು.

**ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿ:** [ಬಸ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ಗದ್ದಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುವಾಗಿನ ಗದ್ದಲ, ಜಗಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವೇನು? ಊಹಿಸಬಲ್ಲಿರಾ? ಇಂತಹ ನಿದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸರದಿ ಪದ್ದತಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.]

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**





ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಸಾಲಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಸಾಲಾಗಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬರು ಬಂದು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಉಪಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಶಾಲೆಯ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ಬಂದು ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ೇನು?

ುು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ರದಿ ಪದ್ಧತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**

1. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸರದಿ ಪದ್ದತಿ ಅನುಸರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
2. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3 ಸರದಿ ಪದ್ಧತಿಯ, ಮತ್ತು ಗದ್ದಲದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬರೆಯಿರಿ.

## ಪಾಠ-12 ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಓಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಯ ತಪ್ಪಿ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ? ಕೈ, ಕಾಲು ಮುರಿಯಬಹುದು, ರಕ್ತ ಬರಬಹುದು, ಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು, ಉಳುಕಬಹುದು. ಅಂಥಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ತಕ್ಷಣವೇ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಗಾಯಾಳುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು?

ಈ ರೀತಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಪಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆ ದೊರೆಯುವವರೆಗೂ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಪಘಾತ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನವೇ, ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡುವ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಎನ್ನುವರು.

### ರಕ್ತಸ್ರಾವ:

ಕಾರಣಗಳು: ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಯಗಳು: ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೊರಬಂದರೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪಸಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

**ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಚಾರ:**

ರಕ್ತ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು 1) ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ 2) ಬಾಹ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

(ರಕ್ತ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು)

**ಉಪಚಾರ:** ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾದುದು. ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಗಾಯದ ಹತ್ತಿರ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

**ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ:**

ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವು ದೇಹದ ಮೇಲ್ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

**ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮ:**

(ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಮಣ್ಣು, ಧೂಳು, ನೀರು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರದಂತೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ)

1. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಗಾಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಟಿಂಚರ್, ಅಯೋಡಿನ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೊದಿಕೆ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
2. ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹೊರ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರತೆಗೆದು, ರಕ್ತ ಬರದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
3. ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಟರ್ನಿಕ್ವೆಟ್ ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು (ಟೋರ್ನಿಕೆ)
4. ತೀವ್ರತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

## ಉಳುಕು:

ಮೂಳೆಗಳ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕಗಳು/ ಅಸ್ಥಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಬಿಗಿದಿಟ್ಟಿವೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ಓಡುವಾಗ ಪಾದಗಳು ಉಳುಕಿದರೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಲೂಬಹುದು. ಎಳೆಯುವಿಕೆ ಸರಳವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಆಯಾಸವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯುವಿಕೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಉಳುಕುವಿಕೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ಸಂದುವಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ನೋವು, ಅತಿಯಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು.

**ಉಪಚಾರ:**

1. ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದು ಚಲನೆ ಮಾಡಬಾರದು.

2. ಆಯಾಸವಾದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಇಡುವುದು. ಊದಿಕೊಂಡ ಭಾಗದ ಊದುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ತೈಲದಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಆಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

3. 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

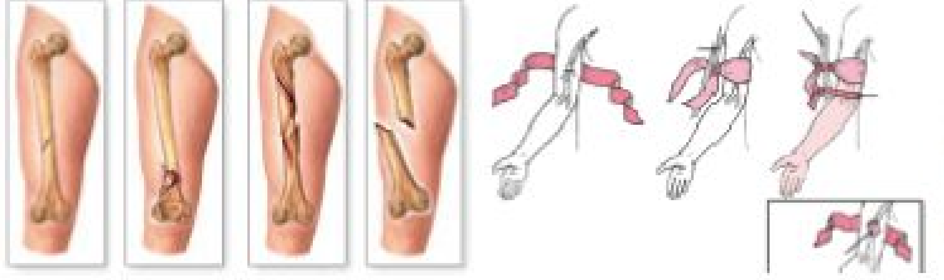
## ಮೂಳೆಮುರಿತ:

**ವಿಧಗಳು:**

1. ಸರಳ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಅಥವಾ ಗಾಯವಾಗದೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುವಿಕೆ.
2. ಸಂಯುಕ್ತ ಮೂಳೆಮುರಿತ ಅಥವಾ ಗಾಯದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಮೂಳೆಮುರಿತ.
3. ಸಂಕೀರ್ಣ ಮೂಳೆಮುರಿತ ಅಥವಾ ಎಲುಬು ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಬಾಗವನ್ನು ಸೀಳಿ ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಉದಾ: ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಸೀಳಿ ಹೊರ ಬರಬಹುದು.

**ಲಕ್ಷಣಗಳು:**

ಮೂಳೆಮುರಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಕ್ಸರೇ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ನೋವು, ಬಲಹೀನತೆ, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಚಲಿಸದಿರುವುದು, ಉದ್ದನೆಯ ಮೂಳೆಯ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವದು. ಮುರಿದ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.



**ಉಪಚಾರಗಳು:**

1. ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಗಾಯಾಳುಗಳನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಚಲಿಸದ ಹಾಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.
2. ಮುರಿದ ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ನುರಿತ ವೈಧ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು.
3. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಾಗ ಮಾನವ ಕುರ್ಚಿ, ಸ್ಟ್ರೆಚ್ರ್ ಅಥವಾ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಬಳಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

**ಚಟುವಟಿಕೆ:**

1. ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮೂಳೆಮುರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ.
2. ಅಪಘಾತ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದದಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ.**

1. ಮೂಳೆಮುರಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ________ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.
2. ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ________ ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
3. ಶುದ್ಧರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ________ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗುವುದು.
4. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ________ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**II. ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ವಿಧಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ.

ಉಳುಕುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

**III. ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

1. ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಉಪಚಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.
2. ಉಳುಕುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ.
3. ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಉಪಚಾರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

## ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಪಾಠ-13 ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು

ಹಬ್ಬಗಳೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮನ ಮುದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಕೆಲವು ಇಂತಹ ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳನ್ನು ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವ್ಯಕ್ತ ಸಂತೋಷ ಅಂದು ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ ಹೊಸಬಟ್ಟೆ ವಿವಿಧ, ಭಕ್ಷ್ಯ ಬೋಜ್ಯಗಳು, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಆಗಮನ, ಹಾಸ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಾತುಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಚಂದ. ಆ ದಿನದಲ್ಲೂ ಯಾವ ಕೊರತೆ ಕಾಣದು. ಇಂತಹ ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು. ಅವರವರ ಬಾವ, ಭಕ್ತಿಗಳಿಗನು ಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಆಚರಣೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ವೈಭವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಜಾತಿ, ಧರ್ಮಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹಬ್ಬಗಳು ಜಾತ್ಯಾತೀತವಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಹಬ್ಬಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕವಾಗಿಯೂ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ರೀಡೆ. ಹಾಸ್ಯ ಸಂಗೀತಗಳಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಂತೋಷ, ಸಡಗರಗಳೇ ಹಬ್ಬಗಳು.

ಈ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ. 1) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು, 2) ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು 3) ಜಯಂತಿಗಳು 4) ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಬ್ಬಗಳು ನಾವು ಈಗ ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆಡಳಿತ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರಗಳಿದ್ದು ಅದರಂತೆಯೇ ಅವರು ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರ ಭಾರತ ಗಣರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಮನೋಭಾವನೆಯ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ನಾಡಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ತೊಡಗಿದವು. ಆಯಾಯ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಪರಂಪರೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಡಳಿತದೊಡನೆ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕು ಇಡೀ ನಾಡು ಐಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಂದೊಂದು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ನಾಡಹಬ್ಬಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತೆಯೇ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ "ದಸರಾ ಹಬ್ಬ" ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವಗಳನ್ನು ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ದಸರಾ ಹಬ್ಬ**

ದಸರಾ ಎಂದರೆ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಶ್ವಯುಜ ಮಾಸದ ಪಾಡ್ಯಮಿಯಿಂದ ದಶಮಿಯವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಾಡಿನ, ಹೊರನಾಡಿನ,

ಹೊರದೇಶದ ಕಲಾಕಾರರು, ಸಾಹಿತಿಗಳು, ಕುಸ್ತಿ ಪಟುಗಳು, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಆಗಮಿಸಿ ಕಳೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಕ್ರೀಡಾ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಉತ್ಸವ.

ವಿಜಯನಗರ ಅರಸರು ಇದನ್ನು ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದರು ಎಂಬುದು ಇತಿಹಾಸಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಿಜಯನಗರದ ರಾಜಧಾನಿ ಹಂಪಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ದಸರ ಆಚರಣೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈಭವೋಪಿತವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಸ್ಕøತಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಸದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ವಿಜೇತರಿಗೆ ಬಿರುದು, ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಮೂಲಕ ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ಅರಸರು ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು, ನಂತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಈ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಆಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನದಿಂದ ಏಳನೆಯ ದಿನದವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆ, ಸಂಗೀತ, ಸಾಂಸ್ಕøತಿಕ ಉತ್ಸವಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು ಇಡೀ ರಾಜ್ಯದೆಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಂಟನೆಯ ದಿನ ಶಕ್ತಿದೇವಿ ದುರ್ಗಾದೇವಿಯ ಆರಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ದಿನ ಆಯುಧಗಳನ್ನು ವಾಹನಗಳನ್ನು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಆಯುಧ ಪೂಜೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾಡಿನಾದ್ಯಂತ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತನೆಯ ದಿನ ನಾಡಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಲೆಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಜಂಬೂಸವಾರಿ'ಯ ದಿನ ಉತ್ಸವ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ಜಂಬೂ ಸವಾರಿ ಪಟ್ಟದ ಆನೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನದ ಅಂಬಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಜರ ಮೆರವಣಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಅರಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟ ಉತ್ಸವ ಬನ್ನಿ ಮಂಟಪದವರೆಗೂ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಪಂಜಿನ ಕವಾಯತು, ಬಾಣ ಬಿರುಸುಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್ ಪೆರೇಡ್ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಡಿನ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷ ದೀಪಾಲಂಕಾರಗಳಿಂದ ನಾಡು ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜಾತಿ, ಧರ್ಮ, ಭಾಷೆಯ ತಾರತಮ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಡಿನ ಐಕ್ಯತೆ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬಾಗಿದೆ. ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಈ ನಾಡಹಬ್ಬಗಳು.

## ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ

ಸಂಪದ್ಭರಿತ ಗಂಧದನಾಡು, ಚಂದದ ಬೀಡು ನಮ್ಮ ಈ ಕನ್ನಡನಾಡು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನವಂಬರ್ ತಿಂಗಳ 1ನೆಯ ತಾರೀಖು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಅತ್ಯಂತ ಉತಾಹದಿಂದ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀವೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಾಖೆ, ಸಂಘಗಳ ವತಿಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಈ ವೈಭವಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ.

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಡಳಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿ ಹೋಗಿದ್ದ ಮುಂಬಯಿ ಕರ್ನಾಟಕ, ಹೈದರಾಬಾದ್ ಕರ್ನಾಟಕ ಮದ್ರಾಸಿನ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಭಾಷಾವಾರು ಪ್ರಾಂತ್ಯ ವಿಂಗಡಣೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ವಿಶಾಲ ಮೈಸೂರು ರಾಜ್ಯ 1956 ರಲ್ಲಿ ಉದಯವಾಯಿತು. ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ನಾಡಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳ ಹೋರಾಟದ ಫಲವಾಗಿ 1973 ರ ನವಂಬರ್ 1 ರಂದು 'ಕರ್ನಾಟಕ' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯ್ತು. ಈ ಹೆಸರಾದುದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನವಂಬರ್ 1ನೆಯ ತಾರೀಖಿನಂದು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ರಾಜ್ಯದ ಅದ್ದೂರಿ ಆಚರಣೆಯ ಸಂಕೇತವಾದ ಈ ದಿನದಂದು ನಾಡಿಗೆ ಹಬ್ಬದ ಸಡಗರ. ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ, ಶಾಲೆಗಳು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘಟನೆಗಳು, ಯುವ ಸಂಘಟನೆಗಳು, ವಿದ್ಯಾಮಂದಿರಗಳು, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಗಳು, ಇಲಾಖೆಗಳ ವತಿಯಿಂದ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜರುಗುತ್ತವೆ. ನಾಡಿನ ಸಾಂಸ್ಕøತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಸಂಗೀತ ಸಂಜೆಗಳು. ಹಾಸ್ಯರಸ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ನಾಟಕಗಳು, ಮೆರವಣಿಗೆಗಳು, ನಾಡಿನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ನಾಡಿನ ಏಕತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ, ಅಂತೆಯೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕತೆಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ಯಾವ ಧರ್ಮ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಬೇಧಗಳಿಲ್ಲದೆ 'ನಾನು ಕನ್ನಡಿಗ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯೊಂದೇ ಮಂತ್ರವಾಗಿ ನಾಡಿನ ಏಕತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

## ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ, ಐಕ್ಯತೆ, ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೆನೆಯುವಲ್ಲಿ, ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರವೇ ಏಕತೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುವ ಹಬ್ಬಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು. ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳೆಂದರೆ.

### ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಶತಮಾನಗಳ ಸುಧೀರ್ಘವಾದ ಆಡಳಿತದ ವಿರುದ್ಧ, ದೇಶದ ಸಾವಿರಾರು ದೇಶಪ್ರೇಮಿ ಹೋರಾಟಗಾರರನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸಿದ ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿ, ಜವಹಾರಲಾಲ್ ನೆಹರು, ವಲ್ಲಭಬಾಯಿ ಪಟೇಲ್, ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್ ಮೊದಲಾದವರು 1947 ಆಗಸ್ಟ್ 15 ರಂದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಇದು ಭಾರತೀಯರು ಸ್ವತಂತ್ರ್ಯರಾದ ದಿನ. ಕೋಟಿ ಹೃದಯಗಳು ಸಂತಸದಿಂದ ನಲಿದಾಡಿದ ಈ ದಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೂರಾರು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ದೇಶದ ಐಕ್ಯತೆಗಾಗಿ ಸಂಘಟಿಸಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ತ್ರಿವರ್ಣ ಧ್ವಜ ಹಾರಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬದ

ವಾತಾವರಣ. ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಚ್ಚ ಸಮವಸ್ತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಚತೆ ಮತ್ತು ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೇಶಭಕ್ತಿ, ದೇಶಪ್ರೇಮ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪಥಚಲನೆ, ಧ್ವಜವಂದನೆ, ವಾಧ್ಯಘೋಷ್ಠಿಗಳು, ಸಾಹಸಪ್ರಧಾನ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಬೃಹತ್ ಮೆರವಣಿಗೆಗಳು, ಜಯಘೋಷಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸಿಹಿ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದ ಐಕ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರತೆಗೆ ಈ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

## ಗಣರಾಜ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ

ಭಾರತ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ನಂತರ ಹರಿದು ಹಂಚಿದ್ದ ಹಲವು ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳು, ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಳಿತ ನಡೆಸುತ್ತ ಏಕರೂಪದ ಕಾನೂನು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂದಿನ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಬಾಬು ರಾಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಸಂವಿಧಾನ ರಚನೆಗೆ ಒಂದು ಸಮಿತಿ ರಚಿಸ'ಲಾಯ್ತು. ಈ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಿಧಾನದ ಕರಡು ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ರವರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ರಚನೆಯಾದ ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನವು ಸಂಸ್ಥಾನಗಳ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಇತಿಶ್ರೀ ಹಾಡಿ, ಒಕ್ಕೂಟ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿತು. ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನವು 1950 ಜನವರಿ 26 ರಂದು ಅಂಗೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಆ ದಿನವನ್ನು ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಗಣರಾಜ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನಾಗಿ (ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬವಾಗಿ) ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸೇವೆಗಾಗಿ, ಶೌರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಧ್ವಜಾರೋಹಣದ ನಂತರ ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಗಳ, ಎನ್. ಸಿ. ಸಿ. ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಪಥಸಂಚಲನೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯಪಾಲರು, ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಹಾರಿಸಿ ಜನತೆಗೆ ಶುಭಾಶಯ ಹಾಗೂ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಎನ್. ಸಿ. ಸಿ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು, ಸಾಹಸ ಪ್ರಧಾನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ, ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ದಿನಾಚರಣೆ ಆದುದ್ದರಿಂದ ಹಬ್ಬದ ವಾತಾವರಣ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಔತಣ ಕೂಟಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಹಬ್ಬ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮನೋಭಾವನೆ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಜಯಂತಿಗಳು

ಜಯಂತಿ ಎಂದರೆ ಮಹಾಪುರುಷರ ಜನ್ಮ ದಿನಾಚರಣೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಬ್ಬಗಳಂತೆ, ಕೆಲವು ಮಹಾತ್ಮರುಗಳ ಜಯಂತಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಆದೇಶಿಸಿದೆ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2ರಂದು ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಜನ್ಮ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಭಾರತದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದ ಲಾಲಬಹದ್ದೂರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಜಿಯವರ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ.

## ಗಾಂಧಿಜಯಂತಿ

ದೇಶದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು, ತಮ್ಮ ತನು, ಮನ, ಧನಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ, ಸರಳಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ರೆಂದೇ ಚಿರಪರಿಚಿತರು ಮಹಾತ್ಮಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಹಲವು ಭಾರಿ ಸೆರೆಮನೆವಾಸ ಅನುಭವಿಸಿ ಬ್ರಿಟಿಷರು ನೀಡಿದ ಕಷ್ಟ ಕೋಟಲೆಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿ ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಗಳ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಹಲವು ಸತ್ಯಾಗ್ರಹಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ತಂದುಕೊಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಜೀವತೆತ್ತು ಹುತಾತ್ಮರಾದವರು. ಅಂತಹ ಮಹಾ ಪುರುಷರ ಜನ್ಮದಿನ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2 ರಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಾದ್ಯಂತ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಶ್ರಮದಾನ ಮತ್ತು ಭಕ್ತಿ ಗೌರವಗಳಿಂದ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳಾದ ಪಂಡಿತ್ ಜವಹರಲಾಲ್ ನೆಹರೂರವರ ಜನ್ಮದಿನವನ್ನು ಅವರ ಇಚ್ಚೆಯಂತೆ ನವಂಬರ್ 14 ರಂದು ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 5 ರಂದು, ಭಾರತದ ಗೌರವಾನ್ವಿತರೂ, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಉತ್ತಮ ಬೋಧಕರು ಆದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್‌ರವರ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನಾಚರಣೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ.

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಯಾವುವು?

ದಸರಾ ಹಬ್ಬವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ?

ದಸರಾ ಯಾವ ಅರಸರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆಗೆ ಬಂತು?

ಕರ್ನಾಟಕ ಎಂದು ಯಾವ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು?

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವವನ್ನು ಯಾವ ದಿನದಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ?

**II. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಆರುವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

1. ನಾಡಿನ ಏಕತೆಗೆ ನಾಡ ಹಬ್ಬಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಕಾರಿ?
2. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವವನ್ನು ಏಕೆ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ?

**III. ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ.**

1) ಆಯುಧ ಪೂಜೆ

2) ಚಿನ್ನದ ಅಂಬಾರಿ

3) ಹುತ್ತರಿ ಹಬ್ಬ

**IV. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ**

1. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ _______ ರಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ.
2. ಜನವರಿ 26 ರಂದು _______ ದಿನಾಚರಣೆ
3. ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2 ರಂದು _______ ಜಯಂತಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
4. ಮಕ್ಕಳ ದಿನಾಚರಣೆ _______ ರವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ನೆನಪು.
5. ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನವರ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಬ್ಬದ ನೆನಪೇ _______ ದಿನಾಚರಣೆ

**ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:** ದಸರಾ ಹಬ್ಬ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವಗಳ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ.

**ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ**

**ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ**

ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿ ಖೇಲ್ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯು ಭಾರತದ ಸರ್ಕಾರ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕ್ರೀಡಾ ಸಾಧನೆಗೈದಿರುವವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಮಂತ್ರಾಲಯವು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಲು ಶೋಧನಾ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸಾಧನೆಗೈದಿರುವವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಪದಕ, ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಮತ್ತು 7.5 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ನಗದು ಬಹುಮಾನವಿರುತ್ತದೆ.

## ಪಾಠ-14 ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನ (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಎಂಬ್ಲಂ)

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಸಾರಾನಾಥದಲ್ಲಿ ಬೌದ್ಧ ಧರ್ಮದ ಜೊತೆಗೆ, ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ನೆರೆಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಬಿತ್ತರಿಸಿದ ಮಹಾರಾಜ, ರಾಷ್ಟ್ರದ ಶ್ರೇಯೋವಂತ ದೊರೆ ಅಶೋಕನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ ಧರ್ಮಸ್ಥಂಭದ ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಗುರುತೇ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಲಾಂಛನ. 1950 ಜನವರಿ 26 ರಂದು ಇದನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆಯನ್ನಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯ್ತು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

1) ಶಿರೋಭಾಗ (ದ ಕ್ರಸ್ಟ್)

2) ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ (ದ ಮೋಟೋ)



ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಿಂಹಗಳು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬೆನ್ನುತಾಗಿಸಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ನಿಂತಿವೆ. ಇದರ ತಳಭಾಗದ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಕಾರದ ಸಮತಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 24 ಸರಳುಗಳ 'ಧರ್ಮ ಚಕ್ರವಿದ್ದು'. ಇದರ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾರುವ ಕುದುರೆ, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎತ್ತು (ಬಸವ) ಉಬ್ಬು ಚಿತ್ರಗಳಿವೆ. ಧರ್ಮಚಕ್ರವು ನೈತಿಕ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರಗತಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಸಿಂಹಗಳು, ಗಂಭೀರ, ಧೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಬಲಶಾಲಿಯೆಂದು, ಎತ್ತು ಸ್ಥಿರತೆ, ಕಷ್ಟ ಸಹಿಷ್ಣತೆಗೆ, ನಿಷ್ಠೆಗೆ, ಕುದುರೆ ವೇಗ, ಶಕ್ತಿಗೆ, ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಭಾರತೀಯರು ಈ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳ ಸಂಪಧೀಕೃತರು ಎಂದು ಬಿಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಈ ಲಾಂಛನದ ಪೀಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯ "ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ" ದೇವನಾಗರಿ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ವಾಕ್ಯದ ಅರ್ಥ ಏನೇ ಆಗಲಿ "ಸತ್ಯ ಒಂದೇ ಗೆಲ್ಲುವುದು", "ಸತ್ಯಕ್ಕೇ ಜಯ" ಎಂಬ ಭಾರತೀಯರ ಮನೋಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಇದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಉದ್ಘೋಷ. ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿನ ಈ ಭಾವನೆಗಳು ದೇಶಪ್ರೇಮವನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಚೈತನ್ಯ ರೂಪವಾಗಿವೆ.

ಈ ಲಾಂಛನದ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳೆಂದರೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕಛೇರಿಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಭವನ, ರಕ್ಷಣಾವ್ಯವಸ್ಥೆ, ವಾಹನಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರದ ವತಿಯಿಂದ

ನಡೆಯುವ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ವಿದೇಶಿ ರಾಯಭಾರಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ನೋಟು ಮತ್ತು ನಾಣ್ಯಗಳು, ಅಂಚೆ ಕಛೇರಿ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

## ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

**I. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ.**

1. ರಾಷ್ಟ್ರಲಾಂಛನ ಏನನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ?
2. 'ಭಾರತ' ಈ ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಗುರುತುಗಳು ಯಾವುವು?

**II. ಇವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ**

1. ರಾಷ್ಟ್ರ ಲಾಂಛನದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯ ಮತ್ತು ಸೂಚಿತ ಸಂಕೇತಗಳು.

**III. ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದಗಳಿಂದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ**

1. ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆಯನ್ನು _______ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು.
2. ಧರ್ಮಚಕ್ರದಲ್ಲಿ _______ ಸರಳುಗಳು ಇವೆ.
3. ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೆ _______ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿದೆ.

**ಚಟುವಟಿಗಳು:**

1. ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಡನೆ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಠಾಗೋರರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
2. ರಾಷ್ಟ್ರಮುದ್ರೆಯ ಗುರುತು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಿಳಿಯುವುದು.
3. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಚರಿಸುವ ಜಯಂತಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.
4. ದೇಶದ ಮಹಾಪುರುಷರ ಜನ್ಮದಿನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.

**ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು**

**ಭಾರತರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ**



2014 ರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ನಾಗರೀಕ ಪುರಸ್ಕಾರ 'ಭಾರತರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೂ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. ಹೆಸಾರಂತ ಕ್ರಿಕೆಟಿಗರಾದ ಶ್ರೀ ಸಚಿನ್ ರಮೇಶ್ ತೆಂಡಲ್ಕೂರ್ ರವರು ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

